Na scestí

Off the road

www.offtheroad.cz

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

TÉMA

Síla zotavení

ROZHOVOR S KAMILEM RAINEM

POHYBEM K ZOTAVENÍ
PROČ NEMŮŽU NAPSAT PŘÍBĚH SVÉHO ZOTAVENÍ
ZOTAVENÍ INDIVIDUÁLNĚ
ZOTAVOVÁNÍ SKRZE ADMINISTRATIVU ŽIVOTA

RECENZE

KNIHA CESTY K ZOTAVENÍ
KNIHA CESTA ZE SCHIZOFRENIE

UMĚNÍ

WILLEM VAN GENK
ALEŠ DUŠA
ROSTISLAV COLLER

NÁŠ ČLOVĚK

Adi Hasanbašić

SRPEN 5 / 2021

Na scestí

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

SRPEN 5 / 2021

Editorial

Zotavení mi zlepšilo život. Než jsem na tento koncept narazil, pevně jsem věřil, že mi bude dobře jen až se zbavím duševního onemocnění, které mi ničilo život. Se zotavením přišla důvěra, že může být dobře i s přetrvávajícími následky duševní choroby. A to mi pomohlo. Byl bych rád, kdyby stejnou pomoc nabízelo i toto číslo Na scestí. Píší do něj lidé, kteří mají se zotavením velké zkušenosti…

– Pavel Oulík

Obsah

TÉMA / SÍLA ZOTAVENÍ 5

6 **ROZHOVOR S KAMILEM RAINEM**
Lidé v nemocnici na sobě strašně dřou

10 **POHYBEM K ZOTAVENÍ** *DANIEL ŠEBEK*
11 **PROČ NEMŮŽU NAPSAT PŘÍBĚH SVÉHO ZOTAVENÍ** *TEREZA SAXLOVÁ*
13 **ZOTAVENÍ INDIVIDUÁLNĚ** *ZDENĚK CÍSAŘ*
14 **ZOTAVOVÁNÍ SKRZE ADMINISTRATIVU ŽIVOTA** *K ATEŘINA MÁLKOVÁ*
19 **NĚCO KONČÍ A NĚCO ZAČÍNÁ** *JAKUB HERZÁN*
20 **SÍLA PŘÁTELSTVÍ** *JAN SCHLINDENBUCH*
21 **MOJE CESTA OD A DO Z** *LIAMREN XIII*
25 **CESTA K ZOTAVENÍ** *KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ*

RECENZE 26

26 KNIHA **Cesty k zotavení - Priscilla Ridgway, Diane McDiarmid, Lori Davidson, Julie Bayes & Sarah Ratzlaff aj.**
29 KNIHA **Cesta ze schizofrenie - Jindřich Jašík**

UMĚNÍ 30

30 **MĚSTSKÉ KRAJINY WILLEMA VAN GENKA**
INTERVIEW S JACKEM VAN DER WEIDE

36 **ALEŠ DUŠA**
TVÁŘE BEZ DOMOVA

44 **ROSTISLAV COLLER**

NÁŠ ČLOVĚK 48

48 **ADI HASANBAŠIĆ**

TVORBA 52

52 **HYPOTÉZA** *TOMÁŠ VANĚK*
53 **NADĚJNÉ VYHLÍDKY** *ESTER BRANDEJSOVÁ*
55 **UKÁZKA Z TVORBY** *PAVEL OULÍK*
57 **BÁSEŇ ČERVENCE** *DAVID AŠENBRYL*
57 **CO ZANECHAT** *KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ*

TÉMA / SÍLA ZOTAVENÍ

FOTO
ALEŠ DUŠA /
VÝRAZNÉ OČI

Lidé v nemocnici na sobě strašně dřou

Rozhovor s Kamilem Rainem

Je letní odpoledne a Michal Kašpar s Pavlem Oulíkem usedají na zahrádku pražské kavárny Orient. Brzy přichází Kamil Rain, jeden z prvních peerů v bohnické psychiatrické nemocnici a někdejší vedoucí Peer klubu, který je pro mnohé duševně nemocné přestupní stanicí ke zdraví.

Pracuješ jako lektor, který vyučuje zotavení. Můžeš nám říct, co to zotavení vlastně je?

Zotavení má spoustu definic. Každý má nějakou svojí verzi. My používáme zotavení jako přístup, postoj, motivaci u člověka, které mu pomáhají žít šťastnější a plnohodnotnější život. Zotavení znamená, že přestože mám duševní nemoc já nebo vy nebo kdokoliv, nebo s ní mám zkušenost a zvládnu ji do té míry, že s ní už nezápasím. Není to už hlavní téma mého života, ale je to nějaká maličká částečka všech těch rolí, co plním v životě, pak jsem dosáhl v životě zotavení.

Mně přijde zajímavé, když se o někom mluví jako o zotaveném, a nebo že je na cestě k zotavení – rozlišuješ mezi tím?

Já si jako peer troufám říct, že to beru sportovně. Moc bych se nezabýval rozdíly – zda je někdo zotavený nebo na cestě – prostě všichni máme stejný cíl pomoci si od té nemoci a zase žít chvilku bezstarostně a bez projevů a bez symptomů a bez vedlejších účinků léků. A nemyslet na tu nemoc. Každý jednotlivý krok je dílem té cesty, ale už cesta je cíl. To znamená, že jestliže dělám cokoliv, abych mohl fungovat a byl tady pro blízké, tak už se zotavuju. Takhle to beru já. Prakticky, že je to dostupné okamžitě všem.

Všiml jsem si, že jsi i v on-line prostoru jednoho kurzu dokázal zaujmout ke každému osobní postoj. Je to pro tebe důležité?

Strašně mi na tom záleží, to se ukazovalo i v práci v peer klubu v nemocnici Bohnice. Nemůžeme přehlížet z nějaké pracovní pozice nebo proto, že jsme profesionálové – tu lidskou složku. Já stojím před člověkem a on je na roveň mně a strašně mě zajímá. A když se mu otevřu já, otevře se i on mně a tam navazujeme sdílení a když vznikne, je to pro mě to nejdůležitější. Chci říct, že to vychází ze všeho, čím jsem si prošel, jak byl život drsný, jak jsem byl blízko smrti – takže i když to neumím přesně popsat, je život něco úžasného a zároveň bolestivého a já vím, že ti ostatní lidé mají podobnou zkušenost. Tak na ně nebudu drsný, povýšený nebo zkoumavý, což někteří profesionálové ukazují v té péči, že ti to dají sežrat, a to je ta stigmatizace. Já mám úplně opačný přístup a dá se říct, že se na těch kurzech nebo při tom peerování sám učím a proto mě ta práce tak baví.

Pomohlo ti uvažování o zotavení i ve tvém osobním životě?

Když jsem onemocněl v roce 2001, tak jsem bojoval prvních pět let o život a měl jsem různé elektrošoky a osm hospitalizací a nechtěl jsem přijmout fakt, že bych nikdy nebyl dobrý a nejvíc jsem se bál, že budu žít jen v psychiatrické nemocnici. Když jsem tam potom pracoval, tak jsem se setkal s lidmi, kteří tam žili deset let i více. Nemohl jsem přijmout, že to tak bude i u mne a všichni mi říkali, že to tak bude. Nechtěl jsem se vzdát. Pomáhal mi strejda Vašek, který byl potápěč, sportovec a parašutista, motorkář, a ten mi pořád říkal: "Chlape, vzmuž se!" Ono to většinou nepomáhá, ale u něj jsem měl příklad, že když něco nejde, tak ještě více zaberu. Takže jsem s tím bojoval těch pět let a mezitím jsem využíval psychoterapii a tam byl první terapeut, který mi přiznal, že má zkušenost se schizofrenií, a ten mě zachránil. Od roku 2005 nebo 2006, kdy jsem měl nejvíc hospitalizací a díky tomuto terapeutovi jsem se zotavil, jsem pracoval 5 let jako manažer reklamních předmětů a nikdy jsem nemluvil o prožitcích s nemocí. Pak jsem onemocněl po cestě do zahraničí, a pak jsem se hrabal od nuly z té hospitalizace do zdraví. Ale už jsem byl takový, že jsem si říkal, že jsem super zotavený, protože jsem fungoval pět let velmi skvěle a nemusel jsem to řešit, ale v té normální společnosti mě zatěžovali na 110 nebo 120 % a mně bylo blbě, těžko. Když jsem poprvé viděl koncept zotavení a první peery, tak jsem si najednou říkal, hele, oni se nestydí a používají tu svoji duševní nemoc, otevřeně o ní mluví… Já jsem to za žádnou cenu nechtěl přiznat. A pak najednou začalo moje pravé zotavení, které jsem myslel, že neexistuje. Za posledních pět let jsem se potkal se svojí ženou, mám syna, dělám spoustu zajímavých věcí, vychovávám děti. V to jsem nedoufal ani jako zdravý, že to zažiju. Takže to moje zotavení mělo strop, o kterém jsem nevěděl, že tam je, a ten strop byl umělý. Když jsem se setkal s peery, tak jsem zjistil, že to může jít dál nebo výš. Když to zotavení učím, tak říkám, že ráno nejsem zotavený vůbec a trpím velkými příznaky těch léků, jsem ospalý, večer jsem třeba v depresi nebo ve smutku a pak tři dny veselý. Zotavení my učíme, že má čtyři fáze – pohlcení nemocí, zápasení s nemocí, překonání nemoci a život překonávající nemoc. Já se v těchhle fázích pohybuju v průběhu dne, týdne, měsíce, ale je tam hlavní kolej, po které se snažím jet a vždycky je tam to vědomí, že můžu začínat od nuly, ale tentokrát bych už věděl co dělat.

Co ti nejvíce pomáhá ve tvém zotavení?

Můj syn, moje žena, naše společné děti, dcery. A pomáhá mi asi i to, že jsem přijal věci, které způsobuje moje duševní nemoc a které jsem integroval do svého života. Jedná se o věci mezi nebem a zemí, já neříkám, že jsou pravé a že to tak je, ale taky neříkám, že je to nesmysl. Teď jsem se přestal bát své nemoci a neutíkám, nebojím se jí. Ona mi způsobuje, že mám různé momenty, kdy je opravdu vidět, že jednám podle nějaké deformované reality, že vidím věci, které nejsou. Ale beru je s lehkostí, přijal jsem je, to vnímání jiné nebude a obohacuje mě to, na chvíli to nechám plynout, trochu cíleně blázním, nechám to proběhnout a pouštím ventil.

A to dovedeš?

Snažím se o to. Když se to ve mně kumulovalo a snažil jsem se být jako ostatní lidé a zapomenout na nemoc, tak jsem si nejvíc ubližoval – nebyl jsem napojený na sebe. Jestli to znamená, že budu po práci od osmi do desíti se sluchátky tancovat po pokoji, tak pro někoho to vypadá bláznivě, ale mě to nabije. Dělám to tak, jak to cítím a jak mi říká vnitřní hlas. A s vědomím, že nebudu ubližovat okolí a sobě. Nejhorší jsou předsudky a stigmata, kde lidé říkají, že je jen jedna pravda, jeden pohled. Já si myslím, že duševně nemocní obohatí společnost, že je to dar. Všichni ti lidé, které znám a mají zkušenost s duševní nemocí, jsou neskutečně geniální. Jsou inteligentní a kreativní v různých směrech – hudba, malování, focení, divadlo, spisovatelství, prostě všechno. Mě to neskutečně nabíjí a cítím se mezi svými.

Zmínil ses o věcech mezi nebem a zemí. Měl jsi na mysli něco konkrétního?

Za celou dobu, co jsem nemocný, ale i předtím se dějí věci, co nejdou vysvětlit. Myslím na člověka a on mi zavolá nebo ho potkám za rohem. Nebo se mi zdá sen a je odpovědí na něco, co řeším až za dva dny. Je to součást života, ale normálnímu člověku to nevysvětlíš. Šamanské, dětské nebo magické myšlení, ale nesmím tomu dávat hlavní slovo, aby nade mnou pak mělo moc. Hlavní slovo musí mít rozum se srdcem.

Dlouho jsi pracoval jako peer v bohnickém peer klubu. Na co si nejvíc vzpomínáš a co ti chybí?

Nejvíc si vzpomínám na svoje šéfy, kolegy peery a hlavně lidi, co nás navštěvovali. A nejvíc mi chybí ta atmosféra, byla otevřená, přijímající a ti lidé mě nabíjeli a bylo to štěstí – byly tam momenty, kdy jsme všichni zpívali nebo něco hráli nebo malovali. Nevěřil jsem, že je v psychiatrické nemocnici možné vytvořit prostor, kde jsou všichni šťastní a spokojení alespoň na tu chvilku – na tu hodinu nebo dvě nebo tři. A pak šli zase do pokojů, šli dělat povinnosti, ale během té doby jsme zapomínali na celý svět a na problémy a starosti. A já jsem také rád zapomínal na svoje starosti a problémy. Strašně moc mi to chybí – ten klid a ta atmosféra.

Když si vzpomeneš na lidi, kterým jsi pomáhal jako peer. Co byl ten nejdůležitější bod v jejich zotavení?

Aha efekt, jak jsem o tom mluvil před chvílí u sebe, že zotavení má další vývoj – oni měli pocit, že žádné zotavení není možné, že jejich život skončil a nejsilnější okamžik přišel, když jsem jim dal tu naději, že jsem tam byl také – ptali se pak, zda mohou něco dělat, něco změnit. Ti lidé ucítili: aha, a když jsme se bavili dál, bylo vidět, že to sami chtějí, že si dávají úkoly. Často se soudí, že lidé v nemocnici nic nedělají, ale není to pravda. Oni na sobě strašně dřou a velmi silně se snaží si z té situace pomoct a ať už je venku čeká cokoliv, tak se snaží změnit svůj život od základu a já myslím, že i ta nemoc je k tomu vybízí a my díky naší zkušenosti s duševním onemocněním jim pomůžeme najít tu odvahu a naději to dělat. Jako peeři to děláme slovy, nenásilně svým příkladem.

Jaké věci jsi s lidmi v peer klubu dělal. Cítím, že máš hrozně velký zápal, že se dokážeš na lidi nacítit. Jsou nějaké věci, které bys doporučil dalším peerům?

Studoval jsem sociální práci, tak se orientuji i v téhle problematice. Doporučil bych ptát se lidí, co budou dělat po propuštění, co je čeká doma, venku, v rodině a tak. Z toho pak vycítit, kde má ten člověk slabiny a kde mu to drhne. Vím, jaké jsou služby v bydlení nebo v chráněné práci. Tam si to můžou nacvičit a udělají si režim, a pak si najdou normální práci. Já jsem také bydlel v chráněném bydlení, a teď bydlím v pronájmu v normálním komerčním bydlení a jsem s rodinou. Oni mají třeba také takový sen – mladé ženy a muži. Hledal jsem si informace z každé oblasti – arteterapie, kognitivních cvičení paměti, naslouchání lidem. Hodně se to také točilo okolo vyřizování důchodů, soudů. Lidé s duální diagnózou žádali o různé celoroční stacionáře a já je podporoval v té myšlence, aby tam šli, protože si to často rozmysleli. Dával jsem jim sílu, aby byli hrdinové a ten krok udělali. Takže je spousta oblastí, kde se jim snažíš dávat sílu, ale udělat to musí oni, ty to nemůžeš dělat za ně, protože pak to není cenné. Musíš zjistit, jaké je jejich přání – vyslovené či nevyslovené. Oni to tolikrát neřeknou, ale ty to poznáš. Používáš vnitřní cit.

Myslíš, že zotavení je pro každého?

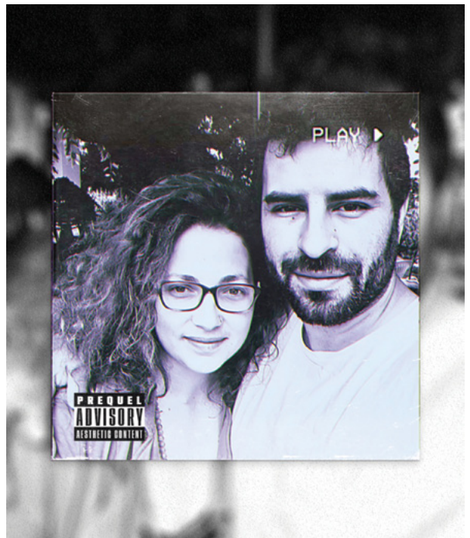
Všichni mají šanci. I já jsem na tom na začátku nemoci byl tak, že nade mnou zlomili hůl. Bylo by blbý, kdyby jí všichni zlomili a já bych byl patnáct let hospitalizovaný. Takhle přináším něco společnosti.

Když si představíš nějaké oddělení v nemocnici, které je pro lidi hodnocené jako chroniky, těžké diagnózy, kteří se z něčeho těžko dostávají. Dává smysl říkat jim také o zotavení?

Dává to smysl, my jsme to dělali a Pavel to dělá v peer klubu. My opravdu máme návštěvníky, hodně jich je z chronických oddělení a je vidět, že jsou zajeti v kolejích, kdy po nich profesionálové nic moc nechtějí a mají jednotvárný režim. My jsme jim dávali impulzy – byl tam třeba člověk, který si liboval, jak to má všechno v nemocnici zařízené, a oni ho pak propouštěli. Já jsem s ním pracoval intenzivně na tom, jak si najít práci. Dohledali jsme nějaký statek v jižních Čechách a on tam začal pracovat. Ze začátku to bylo těžké, pak se ale rozjel a z chronického pacienta se stal člověk pracovně aktivní, který měl své vlastní bydlení. Já sám jsem byl chronik, takže právě proto si myslím, že to má největší smysl a že pro lidi, co jsou tam zvyklí, na dlouhá léta, jako ve vězení, že je pro ně těžké vystoupit z nemocničního života. Peeři tu hrají nezastupitelnou roli, dodají jim sílu a impulzy. On mi později zavolal a řekl mi: "Kamile, tys mě vlastně nakopal do zadku a řekl mi: okamžitě něco dělej - když já myslel, že budu na ulici." Chtěl skončit se životem, ale my jsme šli společně k počítači a našli práci na statku s bydlením a zařídili, aby tam mohl z nemocnice jet a představit se. Pak ho propustili, on tam začal pracovat, po roce začal pracovat v pohostinství a podporoval někoho z rodiny. Neuvěřitelné, co ten člověk dokázal, a volali jsme si léta.

Když do života vstoupí nějaké stigma a člověk se má znovu začlenit do nějakých kolektivů, tak je bezpečné mlčet, ale to mlčení není zdravé pro duši...

Měl jsem období, kdy jsem o tom nemluvil a ten vnitřní tlak, o kterém mluvíš, tam byl. Duševní nemoc mi dala citlivost poznat, když je někdo neupřímný, pošlapává lidi, nemoc mi dala pokoru, sdílení s lidmi. Nejvíc se u mě ta nemoc projevuje, když se někomu ubližuje nebo když někdo na základě své kariéry mlátí všechny okolo sebe. Potom se mi nechce v tom světě být a cítím se nepochopený.



Jakou roli hrají peer pracovníci v šíření myšlenky zotavení?

Jsou nezastupitelní a je to nenahraditelná pozice a myslím, že má místo v psychiatrii, psychologii. Vidím v tom velkou budoucnost a budu rád, až jednou budou peer pracovníci zahrnuti do katalogu prací. Do budoucna bych chtěl dělat peera na OSVČ a chtěl bych ještě studovat. Říkám si, že je velké nepochopení i na ministerstvu zdravotnictví, co vlastně peeři jsou. A že by ti lidé měli pochopit a vidět práci peerů, neboť destigmatizace je projektem pod ministerstvem zdravotnictví. Jak jsou tady specializované obory na fyzické tělo, je tu nějaký obor psychiatrie a psychologie a v tom peer pracovníci mají strašně důležitou a silnou roli. My jsme nositelé zkušenosti s duševním onemocněním a máme největší pochopení pro lidi, co se v tom ocitnou nově. A každý může být někdy duševně nemocný a řešit nějaké těžkosti a pak nastupují lidi, kteří tím už prošli a zažili to, a jsou to veteráni těch stavů a dodají druhým sílu, že život nekončí.

Jaký význam mají vztahy při budování osobního zotavení?

Bez nich by to nešlo. Nemyslím jen ty nejbližší vztahy. Bez nich bych se nemohl zotavovat a někdy mě to napadá v depresi, že přijdu o všechny vztahy, že si to něčím pokazím. Když mám hypománii, tak si je necíleně kazím. A pak to musím hasit. Lidi, co to o mně vědí, to pochopí a to mě čeká třikrát do roka – kdy mám hypománii a kdyby to přešlo do mánie, tak si ty vztahy znatelně poruším. Tam je důležité, že lidé jsou poučení, že to tak může být a nezlomí tu hůl, protože vědí, že jde o projev nemoci. Je zajímavé, že když máš slepého nebo člověka na vozíku, tak mu nemůže úředník říct: tak choďte, tak by ani neměli chtít po nás, abychom se projevovali jako ostatní a potlačovali projevy naší duševní nemoci. Něco ovlivnit můžeme za pomoci léků a terapie, ale vždycky tam budou složky jako nepřiměřené mluvení nebo velká upřímnost a je to na základě mé nemoci – nikomu neubližuji schválně, ale když ze mě mluví ta duševní nemoc, tak bych chtěl, aby to okolí chápalo stejně dobře jako moje máma nebo moje žena.

Zajímavé je, že čím jsem více zotavený, tím více ze sebe pouštím emoce. Je to jako papiňák. Když ty emoce v sobě držím a mlčím, tak to dojde do bodu, kdy se rozeřvu a ten druhý neudělal takovou věc, tolik se na mně neprovinil a on si to najednou všechno slízne. Všechno, co se ve mně hromadilo. A to já učím v Bohnicích, aby lidé byli aktuálně přiměřeni svým emocím. Když je to autentické, tak se naštvat, když jsem v dobré náladě, tak se směju, když chci být apatický, tak budu mlčet a budu apatický, ale co mě naučily děti a psychiatrická nemocnice, tak je to nechat emoce proudit. Já jsem dříve dělal tu chybu, že jsem je držel v hrudníku a ony mě pak poškozovaly. Říká se, že kde nejsou emoce, tam je nemoc.

Kamil Rain (1981)

Kamil Rain je regionální specialista Iniciativy Na rovinu, spadající pod projekt Destigmatizace Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ), která má za cíl snižování diskriminace a předsudků vůči lidem s duševním onemocněním. Kamil připravuje různá školení nebo vzdělávání a zároveň pracuje jako lektor. Jeho specializací je peerské předávání zkušeností sociálním pracovníkům, zdravotníkům, aby věděli, jak se k lidem se zkušeností s duševním onemocněním chovat. I tyto cílové skupiny totiž mohou mít relativně vysokou míru předsudků a stigmatizovat lidi, přestože jsou profesionálové. Dalšími cílovými skupinami jsou samotní lidé s duševním onemocněním, jejich rodiče nebo blízcí, partneři, a také komunity. Všem těmto skupinám chybí patřičné informace. Před svým angažmá v NÚDZ pracoval Kamil jako vedoucí peer konzultant v Peer Klubu v Psychiatrické nemocnici Bohnice.

PAVEL OULÍK
MICHAL KAŠPAR

Pohybem k zotavení

Může to být klišé, ale myslím, že hýbat se je důležité. Souhlasím i s představou, že tělo a duše jsou propojené nádoby a co děláme na rovině tělesné, projeví se i na té duševní a naopak.

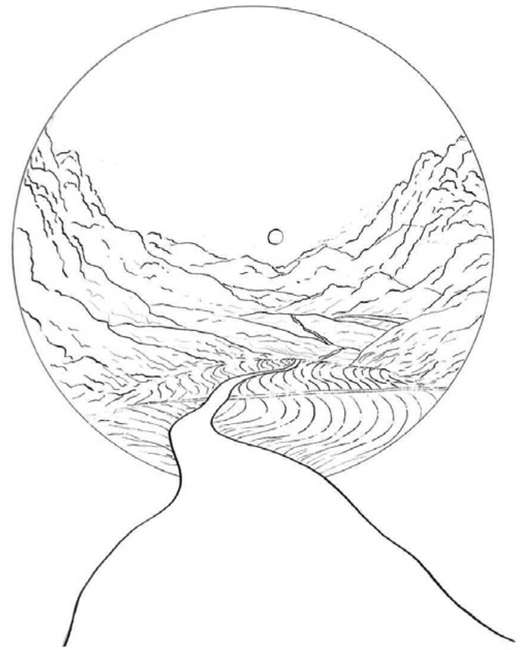
Každý dáváme přednost trochu jinému druhu pohybu. Sport mi pomáhá nejen tělesně, ale i mně projasní mysl a třeba po hodině běhu mám rozhodně lepší náladu. Rád též cvičím jógu a je nesporné, že dělá tělo pružnější a správným dýcháním se uklidní a rozjasní mysl. Od dětství rád sportuji a fyzické aktivitě v jejích různých podobách se věnuji i v současnosti. Pamatuji si, že v období své duševní krize jsem se málo hýbal, což mému zotavení rozhodně nepomohlo. Dříve jsem dělal kolektivní sporty, dnes spíše ty individuální. Rád jezdím na kole a běhám a výhodou těchto sportů je, že se jim člověk může věnovat i v přírodě. Zároveň mě inspirují různé způsoby práce s tělem. Zkoušel jsem například rolfing nebo feldenkraisovu metodu. Myslím, že experimentování s různými formami pohybu a jeho vnímání, může vést k větší psychické pohodě. Když člověk více porozumí svému tělu, prohloubí se tím vnímavost obecně. Pokud člověk navíc cvičí vědomě, pohyb si více užívá a více prodlévá v přítomném okamžiku. Učení se novým pohybovým vzorcům může vést k podpoře učení na obecnější rovině. Práce s tělem jako např. rolfing vede k lepšímu držení těla, jeho celkovému lepšímu fungování a větší psychické vyrovnanosti.

Pokud bych na to šel z druhé strany, když odcházím po hodině psychoterapie je mi lépe i po těle. Mít mysl nastavenou pozitivně směrem k určité pohybové nebo mentální aktivitě, pak pozitivně ovlivňuje aktivitu samu. Někdy může pomoci si pohyb, třeba při józe i jen představit. Kromě fyzické a duševní roviny má sport i aspekt sociální. Když se sejdete s partou kamarádů na fotbal a poté si společně popovídáte, je vám lépe i po duši. A když má člověk těch sociálních kontaktů naopak příliš, je dobré se na chvíli zastavit a sám se v klidu prodýchat nebo si sednout k meditaci. Někdy když se věci nedaří, tak si říkám, že vše je vlastně pomíjivé a netrvá věčně a ta představa plynutí času mně pomáhá. V současné covidové době, je to s pohybem ještě složitější. Lidé se nemohou scházet a jsou vlastně nuceni k tomu sportovat a hýbat se o samotě. Nakonec si člověk zvykne i cvičit jógu podle instruktora on-line nebo podle you-tube. Účelem všeho toho snažení je prostě cítit se lépe a já věřím, že pokud je člověk šťastný a spokojený sám se sebou, může tak působit i na ostatní.

DANIEL ŠEBEK

PROČ NEMŮŽU NAPSAT PŘÍBĚH SVÉHO ZOTAVENÍ

Samozřejmě předně proto, že nejsem zotavená, napadne hned každého. To nejsem, stále mám spoustu problémů a můj život není úplně uspokojivý, nevymanila jsem se zcela ze svých celoživotních kruhů, spirál či pochodu vzad či stranou, žiju sama, někdy upadám do starých závislostí a těžko se orientuji ve spletitosti mezilidských vztahů, což je mi zdrojem značného utrpení. Ba stále jsem dost vztahovačná a někdy i trochu paranoidní, i když mě to tak nepohlcuje jako dřív a nebrání v smysluplném žití, trápí mě úzkostnost a někdy v sobě cítím nebezpečné podhoubí deprese. Nicméně příběh zotavení může snad být, a mnohdy i je, i příběhem zotavování, a pokud by tomu tak bylo, pak když se ohlédnu pár let zpátky, cítím co do kvality života značné uspokojení.



Jeden z hlavních problémů je, že se se svým životním příběhem úplně nedokážu do literárního žánru příběhů zotavení napasovat. Příběh mého zotavování je zároveň příběhem mého zrání a snad i zmoudření (či umoudření?), protože už tak nějak mám svůj věk (je mi 48 let) a osobní dramata a zápasy mladého věku, zoufalství srovnávání s plným životem vrstevníků, nemilosrdného společenského tlaku, nepřijetí reality a vršení pošetilostí mám tak trochu za sebou. Rány psychických katastrof a hlubokého pádu na dno čas zacelí a jak zní jeden klasický citát, "časem starosti slábnou". I když je můj život v lecčems lepší než dřív, je rovněž pravdou, že jsem na své životní pouti, jako každý, taky mnohé poztrácela - šance mládí a jeho vitalitu, velmi dobré fyzické zdraví, některé blízké lidi, období zvýšené energie či sílu a schopnost snášet velké psychické útrapy. Nemůžu tedy říct, že by můj život byl plnohodnotnější zcela a na mém zestárnutí je těžké vidět něco heroického; ba někdy mám dojem, že můj zápas s drakem duševní nemoci připomíná spíše českou hořkou komedii každodennosti než americký hrdinský příběh. Alespoň si ale už připadám jako autor a hlavní aktér v jednom, ne jako zaskakující herec smýkaný bizarními nápady nějakého experimentujícího režiséra. Anebo dokonce jako loutka či v krajním případě jedna z rekvizit (i takové existenciální pocity jako loutky vedené vícerem rozhádaných loutkařů či neživé věci jsem dříve měla).

S příběhem zotavení je vůbec spojená spousta obtíží. Není předně vůbec jasné, zda ho člověk vypráví nejdříve sám sobě a potom druhým, anebo jestli je to naopak. Asi obojí. Mít příběh znamená předně vyprávět ho sám sobě. Ztišený, téměř neslyšitelný příběh, který si vyprávíme, když plánujeme budoucnost, činíme důležité rozhodnutí, zpracováváme silný zážitek, nebo když nám vytane na mysl nějaká vzpomínka či osobní myšlenka - pokud jí neumíme do příběhu zařadit, zůstává silně viditelná a zneklidňující. Někteří psychologové tvrdí, že mít kladný a konzistentní životní příběh je doprovodným

jevem zdravé osobnosti. Naproti tomu lidé s psychickými potížemi si často vyprávějí příběh příliš negativní či nesourodý kvůli traumatickým zkušenostem.Tak může příběh zpětně měnit Já svého vypravěče - to z toho dělá velmi ošemetnou věc. Kromě toho, přirozeně, člověk prostě nemůže vyprávět ten samý příběh sám sobě i druhým, neboť má určitě právo o mnohém mlčet a musí brát ohled na "publikum" a účel (edukovat, oslovit, pomoci, poučit, inspirovat, informovat, vyvrátit předsudky, emočně zasáhnout, dát naději, sdílet, přesvědčit aj.). Namísto jednoho příběhu zotavení snad aby jich člověk napsal rovnou tucet.

Zprvu se jednomu zdá, že příběh zotavení by měl být hlavně pravdivý, než pochopí, že tady o pravdivosti či nepravdivosti nemůže být řeč. Příběh nesestává z nezpochybnitelných faktů a nestojí před člověkem hotový, jen ho objevit. Takhle bychom se nedostali dál než k hlavním bodům životopisu. Anebo dotazníku, je-li příběh formulován podle návodných otázek? Český spisovatel Gruša napsal jednou román, jehož hrdina se rozhodne vyplňovat odosobněný komunistický dotazník pro případného zaměstnavatele namísto strohé a věcné formy co nejúplněji a nejpravdivěji. Výsledkem je experimentální, významově bohaté dílo nabité poetickými a fantaskními prvky, jež má poukázat na rozmanitost a neuchopitelnost lidského života. Taky mám takový dojem, že pokud by se měl zachovat nárok na pravdivost, nejlépe by ho dokázalo splnit zdařilé umělecké dílo. A co se tzv. holých faktů týče, utkvěla mi jiná literární událost, totiž experiment francouzského spisovatele Raymonda Queneau, který jednu banální událost v metru popsal devadesáti devíti způsoby v rámci různých literárních stylů. K složitosti úkolu přispívá, že příběh zotavení není v zásadě ukončitelný, nedostává-li se člověku jisté troufalosti, a může se v čase libovolně proměňovat, protože minulost je sice ukončená, ale její interpretace není, to, co si myslíme o přítomnosti, je často téměř vzápětí usvědčeno z omylu, a konečně i naše momentální víra v budoucnost příběh silně zabarvuje; to nemluvím o tom, že ladění příběhu vyvěrá často z naladění jeho pisatele.

I když už se rozhodnu, jak začít, což je prý nejtěžší, problém se tím jenom prohloubí. Od jedné věty se odvíjí druhá, od té třetí, ukazují se asociace a linie, které se vzápětí lomí, vyčerpávají, končí ve ztracenu. Život nemá jedno téma, není za co ho vzít, ve vzpomínkách našlapuji opatrně a snažím se vyhnout černým dírám, vše je nakonec s otazníkem, hledá se pachatel, anebo se raději tone v dobrácké smířlivosti se všemi a vším. Tu se nemoc popírá, tu se staví jako plášť, pod nímž raději mizí vše osobní, diagnosťák může pomoci, anebo proč třeba ze sebe, má-li člověk za sebou dost sezení u terapeuta, neudělat kazuistiku, člověk by raději psal o tom, co ho baví a těší a rozněcuje, než by se nořil do utichlých dramat či nelichotivých detailů. Za co to vzít, aby to celé tak nebolelo?, říká si, a hledá spásné věty, kterými by to či ono uzavřel, alespoň pro tuhle chvíli, chápe, že aby bylo zřejmé, kam došel, musí napsat, odkud, a tak si vybavuje podrobnosti zvláštních stavů, zážitků, bludů, symptomů, nepříjemných pocitů, které mají vykreslit jeho ochoření, ale pak si říká, nemělo by tohle "zlato" spíše zůstat v zemi?, nakonec zjišťuje, že mnohé je emoční tak, že by se z toho nikdy vymluvit nedokázal, i kdyby vyprávěl svůj příběh každý den všem na potkání, tak proč to radši nenechat spát?, říká si a raději by jen odreferoval základní body životopisu, protože každý detail slouží coby včelí úl asociací, tu z něj med a tu žihadlo.

Když příběh, tak literatura, když literatura, tak stylizace, jak taky jinak, říkám si a přemýšlím o všech těch slovech jako "snílek", "hodná holčička", anebo naopak "rebelka" a "dramatický typ" a onom "vždycky jsem byla ...", "hloubavá?", "citlivá?", "sebedestruktivní?", "milující experimenty se sebou samou?", tak snad raději fakta, je to prý schizoafektivní porucha, celá ta dlouhá léta to má jméno, pracuji, to skutečně je důležité, konečně pracuji, a pak lidi kolem mě, to hlavně, ne to strašné utrpení samoty a izolace, vybavuje se mi termín "paranoidní stažení", ale s paranoiou už zacházet umím, asi desátá terapie v řadě se začíná vyplácet, přece jen jsem kdysi vsadila na správnou kartu, směju se, humor, rozhodně by tam mělo být spousta humoru, ale vážně se to taky brát musí, protože život opravdu není legrace, ten můj příběh by měl začínat mojí nešťastnou mámou, ale to by bylo nadlouho a po rodině nikomu nic, mrtví se bránit nemůžou, ještě to budou číst nějací jejich známí či jiní příbuzní. Měla by se tam objevit moje sexuální orientace?, váhám, příliš mnoho odhalení najednou, přijmou mě? nebudu nesympatická?, tak snad raději něco o velkých změnách v oblasti péče o duševní zdraví, to je zajímavé, alespoň to chce říct něco celospolečenského, neboť příběh prý činí dobrým příběhem jeho všelidskost ... a tak při psaní své eseje ten svůj příběh samovolně tvořím, což jsem vlastně vůbec neměla v úmyslu. Text tedy musí končit ve ztracenu, třeba vyznáním, že si hluboce vážím všech, kteří svůj příběh zotavení někde vyprávějí nebo ho dokonce používají ve své práci, a že se mi potvrdilo, že dokonce i jenom psát o příběhu zotavení je nesmírně zajímavou, zapeklitou a dobrodružnou záležitostí.

TEREZA SAXLOVÁ

Zotavení **individuálně**

Na dnes hojně užívaný pojem "zotavení", lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu. Každého z nás může tížit jiný aspekt života s duševním onemocněním nejvíce ze všech.

Zatímco pro jednoho člověka je počátkem jeho zotavení to, že dokázal přerušit vztah, který mu ubližoval, pro jiného je to například to, že dostane šanci využívat svého potenciálu, i když byl toho domnění, že je ve svém životě odsouzen ke konání činností, jež ho nijak nenaplňují. A takových, navzájem velmi odlišných, příkladů, může být nekonečně.

Navzdory té odlišnosti ale mají jedno společné: Vedou ke stejnému cíli. Lepší zázemí ke kvalitnímu životu navzdory duševnímu onemocnění toho dotyčného, a "otevření dveří" k dalším zlepšením.

V mé cestě za zotavením viditelně nefiguruje nic o mé diagnóze, což jsem si zpětně uvědomil až po nějaké době práce na pozici peer konzultanta. Došlo mi, že nemusíme svou práci na sobě soustředit jen specificky na svou diagnózu, abychom se mohli zotavit.

Velmi často to není ani tak ona samotná, jako ty trampoty, které s ní souvisí - jako sociální vyloučení, nepochopení od našeho okolí, nechápání sebe sama, existenciální potíže, do nichž nás můžou psychické potíže dostat, a tak dále. Sám vím, že výše zmíněné mi život zkomplikovalo mnohem více než diagnóza samotná...

A tak v mém případě bylo například potřeba si uvědomit a zracionalizovat můj nezdravý přístup k sobě, i světu kolem mne. Pomohla upřímnost k sobě, a kompletní pochopení a přijetí mé psychiky a životní situace.

Dále byla potřeba také vlastní destigmatizace, protože za ty dlouhé roky bezmoci jsem přijal svou nefunkční roli. Byl jsem přesvědčený, že to, jaká byla má situace, to kým jsem byl, nebylo možné změnit.

Ale v tu chvíli, kdy se mi potvrdilo, že práce na sobě přináší viditelné výsledky, došlo ke zmíněnému "otevření dveří" k dalšímu množství změn, jako například mnohem větší odvaha ke komunikaci v neobvyklých situacích, práce na své fyzické kondici, nebo třeba jen návrat k vlastnímu stylu oblékání, které dále zlepšovali mou kvalitu života, a které bych v mém předchozím stavu ani nezvažoval. Je skvělé, když člověk rozumí tomu, že může dělat ty věci, na něž je připravený, a dělat je v tempu, které vyhovuje jemu - všichni totiž nakládáme se svým životem, a nikdo naši připravenost na změny, nebo tempo jejich vykonávání, nemůže určovat za nás.

Kdyby cokoliv, chtěl bych tímto článkem předat dál to, že zotavení je pro každého z nás.

Je na nás si to "srovnat v hlavě", pochopit co opravdu chceme či potřebujeme, co je to, co nás v životě tíží nejvíce ze všeho, a neobávat se toho, že to můžeme mít jinak než ostatní. Když bychom se snažili zapadnout do nějaké škatulky, jen svůj postup brzdíme. Když ale víme přesně, jak věci máme my, je to specifické, osobní, tak i řešení naší situace může být šité na míru nám osobně.

Naše mysl je naše, naše akce také, za ně zodpovídáme. Občas můžeme mít pocit, že nás nemoc definuje, že jsme nuceni do určité role, můžeme úplně zapomenout, kým jsme byli, nebo být přesvědčeni, že jsme se nenávratně změnili. Skutečnost je ale taková, že lze svou osobnost znovu získat, a že naše nemoc nás v životě jen přiměla osvojit si vlastnosti, které jsme předtím neměli, abychom přežili. Ale tyto vlastnosti nemuseli nutně ty předchozí nahradit. Ty předchozí v nás pořád jsou, a když u nás dojde k zotavení, mohou se také znovu projevovat, protože jsme si na to již, nebo opět, dostatečně jisti sami sebou.

Zotavení je proces, a stav, který nám umožňuje ne jen žít kvalitní život navzdory duševnímu onemocnění, a následkům s ní spojených, ale který nám umožňuje být skutečně sami sebou.

ZDENĚK CÍSAŘ

ZOTAVOVÁNÍ SKRZE ADMINISTRATIVU ŽIVOTA

Za to, že se v současné době můžu považovat za zotavenou, ačkoli tomu mnoho věcí stále nenasvědčuje, vděčím jednak své naivitě, ale také vynálezcům papíru. Svůj život od malička eviduji. Deník jsem si začala psát asi ve dvanácti letech. Pro představu uvádím úryvek z jediného deníku, který se z té doby zachoval: „Pak jsem šla k babičce pro mlíko. Když jsem se s ním vracela, dívala jsem se do okna od kuchyně. Bylo tam rozsvíceno. Připadalo mi jako by tam stála ta s kosou a brousila si ji. Říkám si: ‚To tam někdo mlátí nějakým klackem a vrhá to takovej stín,' ale když jsem se doma ptala, nikdo nevěděl, že by tam někdo mával klackem, až jsem se zeptala mamky a ta mi řekla, že tam holky braly vysavač." Nejen zde, ale i v dalších částech tohoto deníku se objevují mysteriózní prvky, z kterých by psychiatr zajisté vysoudil nějaké prodromy, ale pro mě to tenkrát bylo dobrodružství. Milovala jsem dobrodružství a to, že jej podvědomě miluji stále, mně značně zpříjemňuje život s úzkostmi.

I.

Úzkosti v té dnešní podobě se vynořily v sedmnácti letech, ale už předtím se plíživě rýsovaly. Spolužák na gymplu v lavici za mnou mě nesnášel, protože jsem se neustále houpala na židli nebo poklepávala nohou. Ve čtrnácti letech jsem prožívala první lásku, bylo to romantické až do té doby, než jsem si všimla, že je nervózní. V deníku je záznam, že „nervozitou až vrávoral." To pro mě bylo tak nesnesitelné, že jsem s ním už nedokázala promluvit. Příhoda dodnes zůstala pro okolí nevysvětlena. Strach mi byl tak odporný, že na sebe nenechalo dlouho čekat rozhodnutí si ho zakázat. Od té doby mám strach skoro pořád a už dvacet čtyři let přemýšlím, jak se z toho sevření dostat. Ačkoli se mi to nikdy nepovede úplně, docela často mě napadne myšlenka, která mi na nějaký čas uleví a ty myšlenky si pak zapisuji. Vlastně se s těmi myšlenkami mazlím, a proto si zasloužily speciální dekorační zpracování, které jim poskytuji. Protože nevěřím, že by kdokoli rozluštil mé miniaturní písmo, které je navíc ještě na fotce menší než ve skutečnosti, a mohl tak pochopit o jaký typ myšlenek se jedná, uvádím zde několik myšlenek z poslední doby v čitelné podobě:

Připomínat si, že o budoucnosti nic nevím.
Zůstat nerozhodnutá: věřit i nevěřit, měnit i neměnit.
Nemusím tak panikařit co se týče rychlého zvládnutí úzkostí, vždyť taky leccos vydržím.
Svátky činí rituály, zavést proto do svého života více rituálů.
Přijímání je láska. Stačí přijímat, abys miloval.
Druhého člověka spatříš, pouze pokud mu necháš plnou svobodu.
Jsem třeba blázen, ale taky se o sebe musím postarat v tomhle světě, stejně jako ostatní.
Možná že to dokážu a možná že ne, ale to už je jiné než zoufalství.
K tomu, co vzbuzuje strach, můžeš přistupovat jako k posvátnému.
Jedna věc je strach ze strachu a druhá motivace k němu.
Pokud se ti do něčeho nechce, je třeba si to začít představovat. Kolikrát se na to díky tomu člověk začne těšit.
Srovnávání se je vlastně soutěžení v něčem, v čem by se soutěžit nemělo.
Osud pro tebe něco určuje, ale můžeš mít i své vlastní chtění.

II.

Velký rozmach zažilo mé psaní deníků v období manicko-psychotické epizody, která byla vrcholem čtyřletého hromadění strachu, který měl zakázáno jít ven. Tato událost se odehrála před dvaceti lety a opakovala se dvakrát v stále slabší a slabší podobě. Navzdory tomu, že mi to udělalo tlustou čáru za mým studiem psychologie, odkud mě odvezla sanitka do Bohnic, značně mi to ulevilo. Asi jako když vám vytrhnou zub, vytrhli mi můj starý život, následovala ale úleva od bolesti. Během bláznění jsem popsala jeden až dva sešity denně po dobu dvou měsíců, mám těch deníků asi dvě krabice, a každé druhé slovo v nich je tak důležité, že je buď v rámečku, nebo vryté do papíru velkými písmeny, případně podtržené a doprovázené několika vykřičníky. Následující záznam pochází z 12. září 2001, tj. měsíc před první hospitalizací.

„Včera to pro mě bylo hrozně těžký. Přijela jsem vyflusaná po celém dni vstřebávání Lídina schizofrenního chování. Volal Hoyt, ale řekli – s mým souhlasem – že spím. Je to těžký, ale fakt je to pro mě zoufalý, přijde mi, že mluvím anglicky den ze dne hůř, ale pokusím se si to tolerovat. NEMÁM ČAS, abych si angličtinu procvičovala, nemám energii a ráno VŮLI KE VSTÁVÁNÍ, zvláště pak dnes. Do The Twins vrazily dvě uloupená letadla i s posádkou, což do mě vrazilo zase další NEJISTOTU. Co se může každým dnem stát. CÍTÍM SE VÁŽNĚ NALOMENÁ. Ale jedno jsem pochopila: mít ráno nervy, mít nervy z telefonu, mít denně depresi není normální. Potřebuju léky a jen léky, ať už mi je má napsat kdokoliv. To jsem si včera vsugerovala a teď je mi bez těch léků hůř. Znám tu situaci. Už NECHCI BÝT ZVLÁŠTNÍ (= DIVNÁ)"

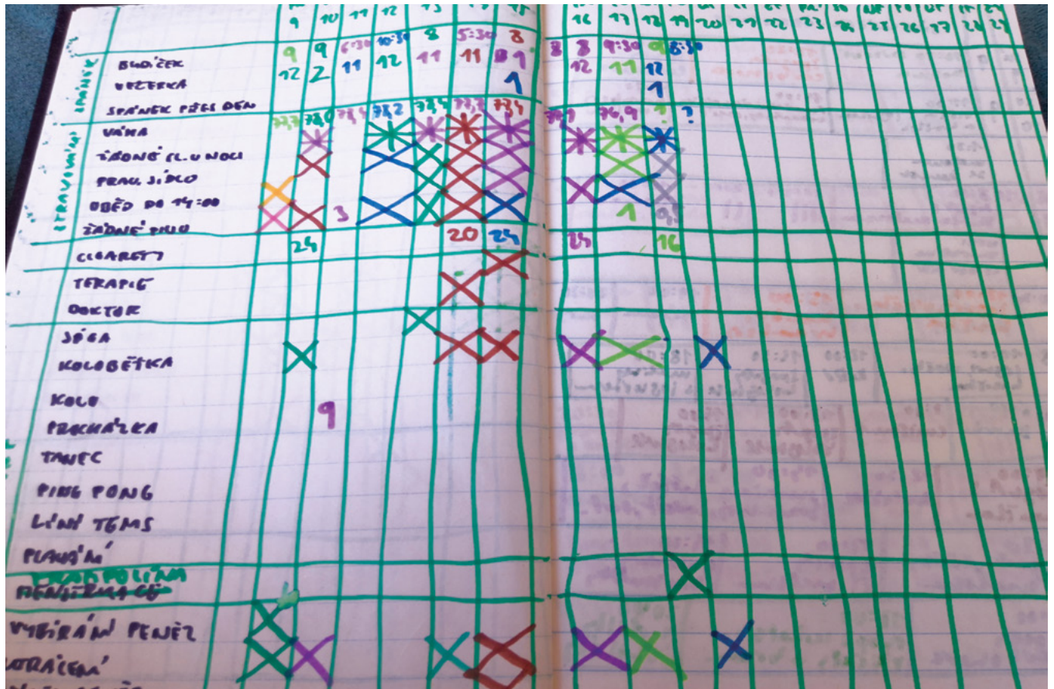
ORIGINÁLNÍ to je něco jiného.

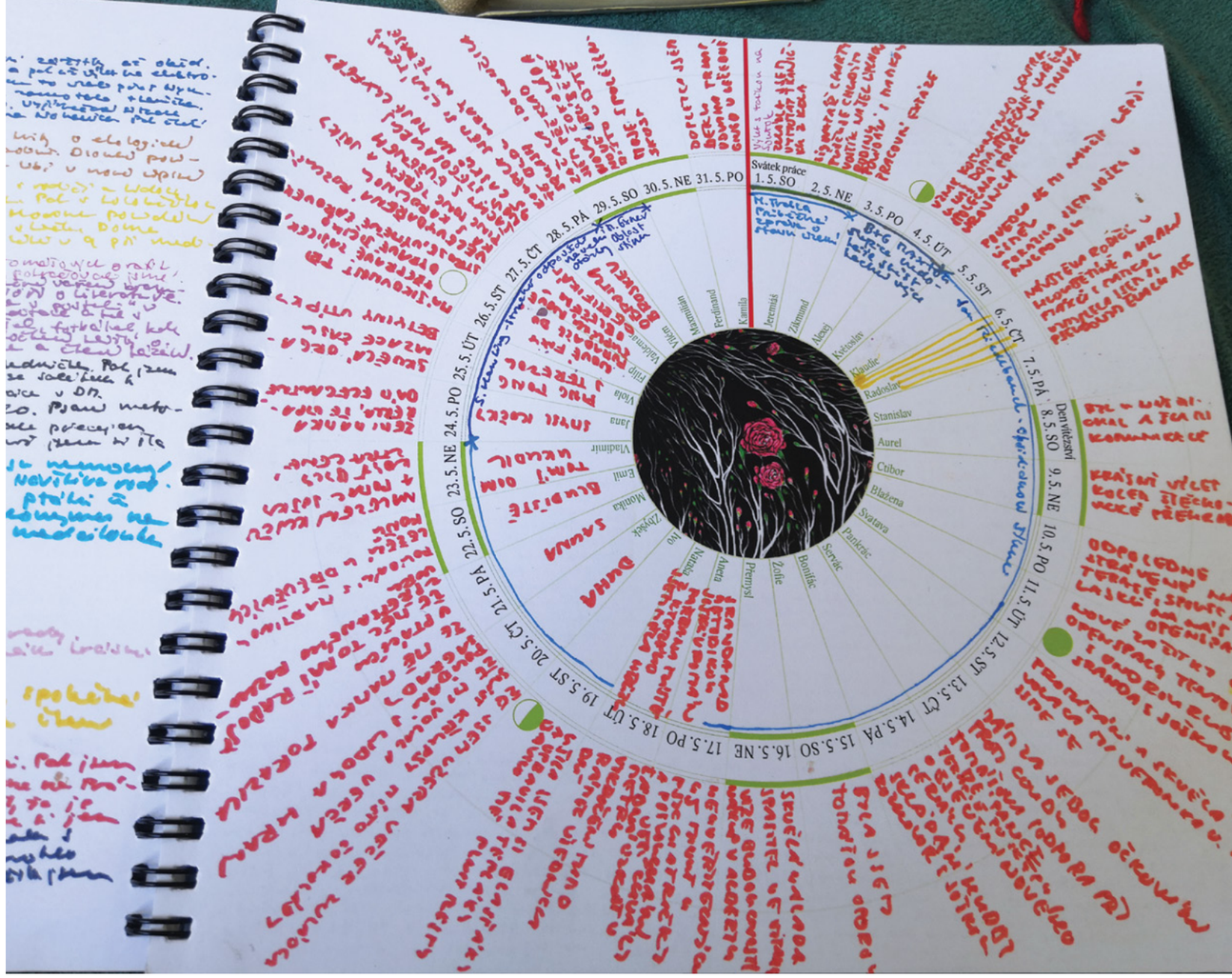
III.

Sebrala jsem síly
Jak když se sbírá
Stvůra z bažin

Logicky, strach ze strachu po absolvování mánie, psychózy a pár pobytů v blázinci nebyl můj jediný problém. Například jsem podobně jako spousta dalších podobně poznamenaných lidí neměla žádnou vůli, moje domácnost vypadala jako domácnost typického schizofrenika, jak by mohli potvrdit leckteří sociální pracovníci, kteří mnoho takových domácností navštívili. Žila jsem s pár lidmi v spolubydlení, vršila nádobí ve dřezu i jinde a asi po půl roce spolubydlení jsem se mezi řečí zeptala, kdo tady vlastně myje záchod. V tomto stylu se vše odvíjelo asi do mých třiceti let. Psychiatrička pochopila, že jakkoli mám v chorobopisu manické epizody, měla bych začít brát antidepresiva. Od té doby nastal jakýsi obrat, ale nechci to přičítat jenom práškům. Konečně jsem dostudovala vysokou školu, přestala jsem (na šest let) kouřit, začala sportovat, a také jsem si začala kromě evidence myšlenek vést evidenci zásluh v domácnosti. Tato evidence se mi za posledních jedenáct let rozrostla o mnoho dalších aktivit a v současné době čítá každodenní administrativa činností sedm stran. Vybrala jsem jako ilustraci dvě strany, které jsou z celkových sedmi nejméně soukromé:

Vlastně ani nedokážu sama dohlédnout, jak moc mi tyto zápisky pomáhají, ale jedno je jasné: je neuvěřitelně uspokojivé kreslit ty křížky a na tom se shodneme i s dalšími lidmi, kteří si takové křížky, či kytičky a jiné, dělají. Bohatě to stačí jako odměna i motivace k činnosti.





IV.

Někomu by se mohlo zdát, že sedm stran evidencí denně je hodně a nejspíš by se uchýlil k předpokladu, že tím každodenní administrativa mého života s duševní poruchou končí, ale to by se mýlil. Ráda bych ještě představila další tři druhy záznamů, které si vedu. Zapisuji si, co jsem každý den dělala nejen křížky, ale i slovy, a na závěr každého roku si s radostí přečtu celý ušlý rok a zapisuji stručně, co se ten rok stalo důležitého. Tím pádem, jak se domnívám, mi život neutíká mezi prsty, a v dobách, kdy jsem down a zdá se mi, že to tak bylo vždycky, mám něco, co mě vyvede z omylu.

Podobnému účelu slouží mnou nově zavedené zápisy do takzvaného Lunáře, což je sešit, který jsem dostala k loňským vánocům, a který rozšířil čestné řady mých deníčků. Tam si píšu jednak příběh každého dne a jednak do kruhově organizovaných políček zapisuji malé i velké radosti, které se mi ten den přihodily.

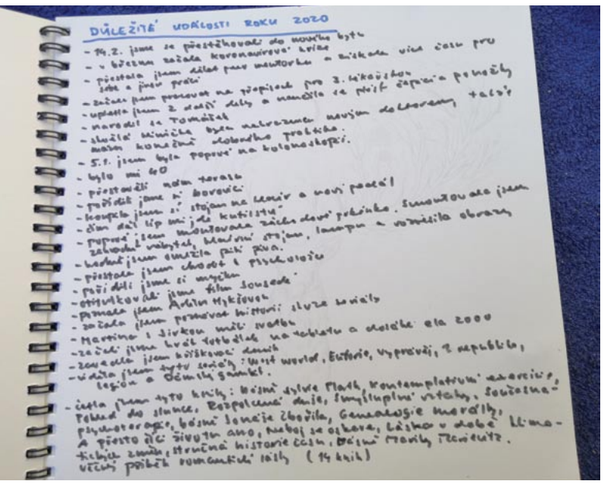
Pro případ, že mé písmo nepůjde přečíst, uvádím pár příkladů: 1.5. Zvládla jsem vymotat tkaničku z kola, 18.5. Pařba na místě, z kterého jsem měla doteď hrůzu, 20.5. Duha, 28.5. Obrostla broskev (takový suchý klacek, který jsme málem vyhodili), 31.5. Odvaha trhat gingko v léčebně (v době, kdy byl areál nepřístupný kvůli Covid-19)

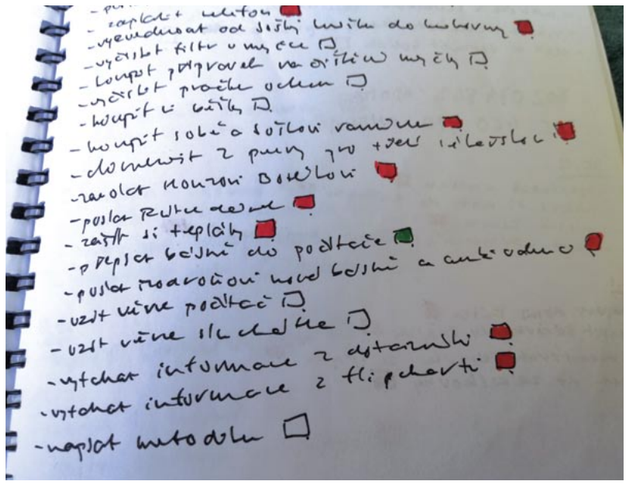
Poslední typ deníku, který si vedu, je deník speciálních úkolů, které mají zvlášť při mém sklonu k odkládání, tendenci být úplně zapomenuty. K tomu slouží zvláštní sešit, kam si vždy ke každému úkolu nakreslím takový typ vykřičníku, který lze pro uspokojení z vykonaného úkolu vybarvit.

Pak mám samozřejmě úplně obyčejný diář jako každý normální člověk, který má nějakou práci, kam musí chodit, případně kamarády, s kterými se chce scházet, terapeuta, doktora, kadeřníka, dovolenou, a jiné výdobytky běžného, duševní chorobou jen lehce poznamenaného života.

Závěrem této vědecké studie bych konstatovala, že na tomto terapeutickém přístupu shledávám mnoho přínosů, nicméně je potřeba zmínit i několik jeho nevýhod. Jednak na této metodě nepopiratelně vzniká závislost, což se projevuje nutností tahat deníčky všude s sebou, včetně výletů do hor, kde by člověk ocenil poněkud lehčí batoh, a jednak si tato metoda klade vysoké nároky na množství volného času. Proto bych ji doporučila zejména lidem, kteří nevědí, co by si s volným časem počali.

KATEŘINA MÁLKOVÁ





NĚCO KONČÍ A NĚCO ZAČÍNÁ

V hlavě se mi stále dokola opakovala věta hlavního doktora. „Máme podezření, že jste porušil pravidla, a proto vás musíme předčasně propustit.“

Moje obhajoba, že se jedná o velký omyl byla zbytečná, a proto jsem během hodiny stál před oddělením a měl na výběr. Buď se jít opít a opět probudit spícího draka v podobě závislosti, úzkostí a depresí nebo dospět, vzít osud po 5 letech hrůz do svých rukou a smířit se s tím, že život je někdy nespravedlivý.

Vybral jsem si druhou možnost, něco muselo skončit, aby něco nového začalo. A tehdy začala má cesta za svobodou, žitím a ne přežíváním, má cesta zotavení. Zní to víceméně poeticky, ale tak to skutečně bylo. Má cesta zotavení pro mne znamená hodně a vím, že na ní budu do konce svých dnů, a věřte, neměnil bych. Tehdy jsem stál na jejím pomyslném začátku, skaut v pantoflích v lese plném trnů. Věděl jsem, že to nebude lehké a že musím něco změnit. Něco u mě znamenalo všechno, vzpomněl jsem si tehdy na slova emeritního primáře Karla Nešpora, „co můžete změnit, to změňte.“ A já začal. Přestěhoval jsem se ze starého bytu, ve kterém se stalo tolik negativních událostí a kde jsem prožil mnoho špatných emocí. Urovnal jsem vztahy s rodinou a přáteli a začal jsem vnímat i hezké stránky, které život bezesporu má.Vše ruku v ruce s totální abstinencí, která mi pomáhala a dodnes pomáhá překonávat problémy, stres a úzkosti.

Po pár měsících jsem už nebyl skautík v pantoflích na trnité cestě, ale dospělý muž, který jde na krásné cestě zotavení. Muž, který má svůj život pod kontrolou, život, za který stojí dnes a denně bojovat. Právě tehdy jsem se rozhodl své pozitivní a negativní zkušenosti zúročit a stal se peerem. Má cesta zotavení se najednou rozšířila, pomáhání lidem s podobnými zkušenostmi se stalo mým posláním a radostí. Můj život dostal smysl, smysl, ke kterému bych bez své cesty nikdy nedošel.

JAKUB HERZÁN

Síla přátelství

Duševním onemocněním trpím již více než 25 let. Bipolární porucha se u mě projevuje tak nějak nepravidelně od dosažení plnoletosti. Jednotlivé ataky přicházely s různou intenzitou v různých životních obdobích, často v souvislosti s rozporem mezi mým přirozeným a skutečně prožívaným JÁ.

Zpočátku jsem o své nemoci nevěděl zhola nic. Postupem času, jak člověk stárne a načerpává životní zkušenosti, jsem se naučil s nemocí "normálně" žít. Pomohli mi s tím lékaři, jimi předepsané léky, terapeuti, moje skvělá rodina, aktivní pohyb v přírodě a síla přátelství.

Přátelstvím je vyplněný vlastně skoro celý lidský život. V jeho průběhu se postupně setkáváme s novými a novými lidmi, kteří se všichni mohou stát našimi přáteli. První kamarády získáváme již ve školce. Velmi dlouhé a leckdy i pevné vztahy si vytváříme během devíti let základní školy. Následuje střední a pak třeba i vysoká škola, které zásadním způsobem formují naší osobnost, koníčky, zájmy i budoucí kariéru. A celé toto formování je pochopitelně spojené s vlivy přicházejícími od našich přátel, kamarádů nebo rovnou celých part kamarádů.

Troufám si říct, že pro můj život bylo rozhodující právě období střední školy. Dodnes mi z něj zůstaly dvě party kamarádů, o jejichž přátelství se mohu kdykoliv opřít, a kterým sám poskytuji, pokud mohu, oporu. Zajímavé je, že v kontaktu jsme od střední školy prakticky nepřetržitě a vídáme se s frekvencí jednou týdně. Víme o sobě skoro všechno a navzájem si tolerujeme všechny naše osobní nedostatky a výstřednosti.

Když nad tím přemýšlím z hlediska své nemoci, tak je pro mě velmi důležitá zmiňovaná pravidelnost našich setkání. Vnáší mi to do života tolik potřebný řád a smysl. V pondělí chodím s jednou partou do sauny a na pivo. Páteční večer je zase vyhrazený pro setkání s druhou partou. Obvyklou náplní je tlachání v hospodě nad pivem (sám se většinou v konzumaci držím zpátky), když je teplo hrajeme nohejbal a v době lockdownu jsme se scházeli bez ohledu na nepřízeň počasí venku v přírodě. Jednou či dvakrát do roka podnikneme s oběma partami nějakou utužovací víkendovou akci spojenou s popíjením i sportováním.

Všichni kamarádi více méně vědí o mé nemoci. Když mi tedy není nejlíp, nikdo z nich na mě nijak nenaléhá a naopak chápe, že se mi zrovna nechce tolik mluvit či smát...

Moje "bipolárka" není rozhodně v žádném případě hraniční. Náladu se mi daří udržet ve snesitelné oscilaci okolo rovnovážné polohy. Ve chvílích hypománie sice srším sebevědomím, ale pro své okolí nejsem nijak zvlášť nesnesitelný. Mám tendenci vyvolávat spory a vyhrocené diskuze a pak svého chování lituji. Myslím, že kamarádi už vědí, jaký jsem a proč se tak chovám. Mají pro mě pochopení.

Jsem přesvědčený, že takové míry pochopení a síly přátelství je možné dosáhnout pouze opravdu dlouhotrvajícím vztahem. Stejně jako je pro člověka důležitý dlouhotrvající partnerský i rodičovský vztah je důležité i lety prověřené přátelství s partou kamarádů. Jsou to pilíře, na kterých je možné vybudovat základy pro zvládnutí většiny projevů duševních nemocí.

JAN SCHLINDENBUCH

MOJE CESTA OD A DO Z:

od ataky po zotavení(?)

"Základním principem recovery (zotavení) je osobní přesvědčení (jak lidí, kteří trpí duševním onemocněním, tak pomáhajících profesionálů – lékařů, sester, psychologů, sociálních pracovníků, ...), že zotavení je možné, a to – zdánlivě paradoxně - i tehdy, když nemoc, kterou trpím, není léčitelná... "

Dr. Mark Ragins

„Jestli najdeš v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede."

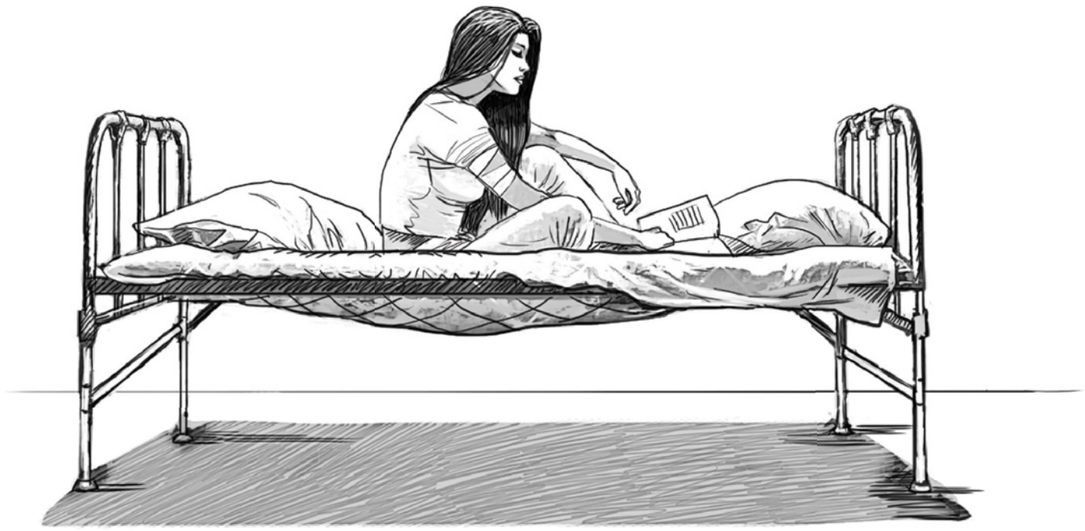
Arthur C. Clarke

V kontextu Recovery/Zotavení se často hovoří o naději, zodpovědnosti za svůj život, schopnosti najít v životě smysl a těšit se z něj a v neposlední řadě o překonání úskalí způsobených nemocí. Každý proces zotavení je osobní a jedinečný. Z vlastní zkušenosti, jsem zjistila, že cesta k zotavení z duševní nemoci se podobá zdolání skály. Je členitá a jste jištěni léky i terapeuty, ale tušíte, že kdykoliv můžete spadnout o kus níž a budete se zase muset drápat nahoru. Jsou zde momenty bolesti a marného snažení, strachu a pochybností, zoufalství... ale také pocity štěstí a radosti z existence navzdory nastraženým překážkám. Pokud se vám podaří vylézt k cíli a vychutnat si ten výhled zažijete zde úžasný pocit uvědomění, že žijete, jak nejlépe jen dovedete. A zde je má osobní cesta od A do Z (zhruba):

PRVNÍ SETKÁNÍ S PSYCHÓZOU

Byla jsem asi vždy zvláštní bytost s citlivou duší a trochu odlišným vnímáním světa. Při první hospitalizaci mě uvítali se slovy: "no jo, zase nějaký umělec". Duševní nemoc přišla do mého života plíživě, když jsem ještě studovala výtvarné umění na vysoké škole. Lékaři hovoří o fázi prodromů, příznaků předcházejících propuknutí psychotického onemocnění. To byl přesně můj případ. Moje onemocnění se jmenuje schizoafektivní porucha, která se projevuje jak psychózou typu schizofrenie, tak poruchami nálady, v mém případě depresivními stavy. Tehdy jsem to ale vnímala více subjektivně a rozlišit, co je znak nemoci a co je můj charakter bylo mnohdy obtížné, ne-li nemožné. Od 23 let si pamatuji, že jsem se začala víc uzavírat do sebe, stále jsem však udržovala vztahy s nejbližími přáteli. Problém byl v tom, že přibyli i imaginární přátelé v mých chvílích samoty a beznaděje. Zjistila jsem, že se s nimi dá konverzovat. Když mi bylo 27 let, odehrálo se hodně zásadních změn v mém životě, změn, které byly velmi stresové (stěhování ze zahraničí zpět do ČR, manželská krize rodičů, ztráta zaměstnání). Přátelské cizí myšlenky v mé hlavě, které mě doposud podporovaly se změnily v agresivní hlasy, které nyní komentovaly moje počínání, kritizovaly mě a někdy dávaly i rozkazy. Neslyšela jsem je pořád, jen nárazově a většinou v noci. Z tohoto důvodu jsem nemohla spát. Začala jsem vlastně žít v noci. Chodila jsem si nakupovat jídlo ve 4 hodiny ráno do non stop supermarketu po nočním pouličním joggingu. Nebylo to nic jednoduchého si koupit jídlo, protože jsem se bála kamer a bezpečnostního pracovníka. Nějak mi připadalo, že je zaměřený právě na mou nevinnou osobu. Cestou zpět domů jsem bloudila opuštěnými ulicemi a zdálo se mi, že mě sledují fotografie na svítících bigboardech a že svět je plný symbolů. Zajímal mě každý detail všeho, na co se zrovna zaměřila moje pozornost, pohled kolemjdoucího, mrtvý pták na silnici, dopravní značka "zabočte vlevo", sprejerské nápisy na betonových zdech, houpačka houpající se sama na opuštěném dětském hřišti, odpadkový koš plný čehosi strašidelného; siluety lidí trpících insomnií v rozsvícených oknech paneláků, zvuk spadlého podzimního listí ševelícího ve větru. Z šepotajících hlasů nakonec vynikl jeden jediný, démonický hlas z pekel, který mě začal navádět k sebevraždě a drtil mé sebevědomí až k bodu mrazu. Začala jsem hledat vysvětlení své situace a napadlo mě, že se možná jedná o posednutí. Zvažovala jsem i takové

TÉMA / SÍLA ZOTAVENÍ



věci jako zajít do kostela a požádat nějakého šikovného kněze o exorcismus. Moje maminka ale měla lepší nápad: "Nechceš zajít na psychiatrii, možná ti pomohou s tvými problémy?" Nikdo mému chování nerozuměl a už vůbec nikdo netušil, co se odehrává uvnitř mé hlavy. Deprese a myšlenky na sebevraždu však byly zcela jasným důvodem, proč zajít do psychiatrické nemocnice.

HOSPITALIZACE ČÍSLO JEDNA

Zašla jsem do nemocnice za psycholožkou s nadějí, že mi pomůže se zorientovat v tom vnitřním chaosu. Psycholožka si vyslechla můj trochu dezorganizovaný projev a předložila mi sérii psychotestů včetně slavného Rorschachova testu inkoustových skvrn. Výsledky testů nevyšly dobře, podle lékařů mám ataku psychózy. S tímhle verdiktem jsem se nemohla smířit, odmítala jsem nálepku psychotického onemocnění.
"Není to schizofrenie... ale podobné onemocnění. Diagnóza F25. "
-Aha. A co s tím uděláme?
- Nějaký čas si tu pobudete. Dáme Vám tyhle léky. Jsou to antipsychotika nové generace. Jmenuje se to Quetiapin.
- Léky? Já léky nepotřebuju a už vůbec ne tyhle.
- Pomohou Vám...

Pak následovalo dost složité vysvětlení, jak se to má s neurotransmiterem dopaminem v mozku a jak může změnit vnímání a myšlení včetně kognitivních funkcí. Snažili se mě přesvědčit, mě, extrémně nedůvěřivého pacienta. Odešla jsem dříve než bylo plánováno, protože nemocniční režim jsem nezvládala a všichni mě tam "štvali", všechno vypadalo nebezpečně a děsivě včetně skládaček puzzle s roztomilými kotátky. Musela jsem zkrátka podepsat revers a souhlas, že budu pokračovat s ambulantní léčbou formou pravidelných kontrol a užívání předepsaných léků.

PSYCHOEDUKACE A TRÉNINKOVÁ PRÁCE

Diagnóza vážného a pravděpodobně i chronického duševního onemocnění zasáhla celou moji rodinu. Přirozeně jsme se snažili zjistit o nemoci co nejvíce a navštívili jsme přednášku v pražské nemocnici Bohnice zaměřenou právě na pacienty a jejich příbuzné. Dozvědět se informace, příčiny onemocnění a možnosti zotavení určitě velmi pomůže ke zlepšení stavu každé nemoci, alespoň tedy uvědomění, že něco není v pořádku ale že léčba existuje. Nejhorší je podle mě nevědet a tápat. Pokud znáte svého nepřítele, víte jak ho porazit, a nebo jak z něj udělat svého spojence. Všichni lékaři mě upozorňovali na to, že cesta za uzdravením bude trnitá a že budu potřebovat velkou dávku naděje, odvahy a trpělivosti. Hodní lékaři a sociální pracovníci mi dokonce dali kontakty a tipy kam zajít, kde najít podporu.

První svépomocná skupina, které jsem se zúčastnila byla vedená skvělým psychologem Adim Hasanbašićem. Kontaktovala jsem také dvě neziskové organizace podporující lidi s duševním onemocněním v oblasti práce, Green Doors a Eset Help. Absolvovala jsem baristo-barmanský trénink v kavárně Na Půl Cesty a začala jsem pracovat v kavárně Vypálené koťátko. Nebyla jsem tam však dlouho, moje touha vrátit se do svého vlastního podnikání - k tvorbě počítačové grafiky a ilustrace - byla silnější. Opustila jsem tuto sympatickou kavárničku a začala znovu pracovat a žít jako freelancer. Docela se mi to dařilo, díky lékům a psychoterapii... a také mi hodně pomohl sport. Čest japonskému šermu.

AŤ ŽIJE MOJE STABILNÍ ODBOBÍ

Moje schopnost se soustředit a odolávat stresu se vrátila do normálu a tak jsem začala spolupracovat s jednou IT firmou jako User Interface Designer. Byla to skvělá zkušenost. A vůbec asi moje nejlepší dva roky po atace, měla jsem dojem, že dveře k plnohodnotému životu jsou mi opět otevřeny, znovu jsem mohla číst knihy, scházet se s kamarády, kreslit, malovat grafiti, žonglovat s ohněm... plánovala jsem si cestu do Kanady s vízem working holiday. Bylo mi jasné, že k tomu potřebuji nějakou finanční rezervu a tak jsem začala pracovat jako šílenec... potom ale přišel Burn-out, syndrom vyhoření. Pár fyzických kolapsů z vyčerpání a s prací jsem musela přestat. Nějakou dobu jsem byla na neschopence a pak...

DOŠLY MI LÉKY! = RELAPS

Došly mi léky a ani po opakovaných pokusech se dovolat mé tehdejší doktorce se mi nepodařilo se s ní spojit a zařídit si recept na nové. Tak jsem si řekla, že to zvládnu bez nich, bylo mi přece dobře, mladý hrdý třicetiletý člověk... a dost naivní myšlenka. Nějakých pár měsíců to celkem šlo, ale v létě jsem cítila, že něco není v pořádku. Přestávala jsem se soustředit a byla jsem paranoidní. Do nemocnice jsem zašla dobrovolně, na Krizové centrum v Bohnicích, kde mi okamžitě doporučili hospitalizaci. Tentokrát jsem byla už edukovaný, zkušený a spolupracující pacient. Velmi mi pomohla činnostní terapie, relaxační metody a kontakt s přírodou. Po dlouhé době jsem si zahrála s mladým spolupacientem karetní hru Magic the Gathering. Vytvořila jsem si pár lapačů snů a dřevěný amulet, košík na tužky a naučila jsem se žonglovat s levistickem. Ale zpět k mému příběhu zotavení. Projít nemocniční branou ven je nepopsatelný pocit... je to jako nový dobrodružný začátek. Člověk se nadechne, usměje, zavře oči, vychutnáva si paprsky slunce na tváři a pak ho napadne: Sakra, jsem venku, v tom šíleném stresuplném světě normálních lidí, já, křehký psychotik v čerstvé remisi, co mám teď dělat? Kam mám jít? Čím začít?

Takže obloukem zpět na Centrum Krizové Intervence. Tam mi psychoterapeutka poradila tzv. denní stacionář. Je to ambulantní terapeutický program pro desítku lidí s podobnými problémy, jehož cílem je pomalu a plynule se opět zapojit do rytmu běžného života. Často totiž z denního režimu při vzplanutí nemoci úplně vypadnete a pravidelně uspořádaný den je pro mozek vlastně velmi léčivý. Bonusem je, že vaše denní aktivita je pak strukturovaná, efektivnější, spíte lépe atd. A na stacionáři lze potkat sympatické lidi, sdílet své příběhy, psychoedukovat se, chodit na terapie, účinně relaxovat, hrát hry, tvořit... Čest Bohnickému stacionáři. Hodně mi pomohl.

POZDĚJI

Zjistila jsem, že zotavit se není jen tak. Po mém relapsu to šlo pomaleji a to navzdory stacionáři a úporné snaze tento proces urychlit. Ne, prostě ne, mozek potřebuje čas. Chce to trpělivost. Při poslední hospitalizaci jsem si vedla deník a na základě tohoto deníku jsem se rozhodla napsat knížku o své zkušenosti s duševní nemocí ve spolupráci s kamarádem Pavlem, který si také prošel bohnickým stacionářem a stal se velmi šikovným peer konzultantem. Musela jsem si vždy dávat nějaké cíle a držet se jich i když to bylo dost těžké. Zjistila jsem také, že i když člověk nemá chuť na jakoukoliv činnost, nejlepší terapií je zkrátka nad tím zhluboka nepřemýšlet a do činnosti se pustit i když máme pochybnosti, chybí nám radost, energie... Stejně tak je důležité se zaměřit na to, co nás bavilo a naplňovalo v minulosti - před nemocí a snažit se obnovit tento stav mysli. Mě drželo nad vodou psaní a kreslení, procházky v přírodě ale i kontakt s přáteli.

ZASE V NEMOCNICI

Po nějaké době se opět dostavil mně tolik povědomý pocit vnitřní prázdnoty a toho, že můj život už zkrátka nemá žádný smysl. Tentokrát to nebyla psychóza, ale epizoda těžké deprese. Začala jsem trénovat na sebevraždu. Úklid, vyhazování věcí, dokumentace o nejefektivnějších metodách, jak to provést, sebepoškozování, návštěva vhodných míst... nespavost, únava ve dne, nechuť cokoliv dělat, totální rezignace nad životem. Smrt se zdála jako jediný světlý bod v tomto bludišti černých myšlenek. Už si přesně nepamatuji, jak se to stalo, ale ocitla jsem se v ordinaci primáře psychiatrické kliniky Karlov. Poté, co jsem mu popsala svůj nejaktuálnější životní styl a myšlenky na sebevraždu mi sdělil, že to je na hospitalizaci. To mě moc nepotěšilo, chtěla jsem odejít, ale nešlo to. Byla to moje první nedobrovolná hospitalizace, proti mé vůli. V zásadě mi bylo ale v tu dobu všechno jedno. Doktoři na mě dohlíželi důkladně a nasadili mi jiné léky, ale ani ty nezabíraly. Pomohla mi až elektrokonvulzivní terapie. Absolvovala jsem ji v nemocnici, a posléze jsem docházela ambulantně jednou za měsíc po dobu asi jednoho roku. Můj život se vrátil do normálu až na to, že jsem jednou měsíčně odcházela do nemocnice dát si dávku elektrického proudu. Dobrá zkušenost, kterou ale už nechci zopakovat.

VŠECHNO JE JINAK

Během posledního pobytu v nemocnici mi přepsali diagnózu! Vzhledem k tomu, že jsem se dostala z deprese už jsem nebyla dost schizoafektivní.

"Neni to tak zlé, ale rozhodli jsme se Vám upřesnit diagnózu. Nebojte, vypadá to horší než to ve skutečnosti je. " Podává mi pan psychiatr lékařskou zprávu, na které stojí černé na bílém otřesná slova: F20 - paranoidní schizofrenie. Následující dva roky zjistím jaké to je bojovat se self-stigmatem, musím totiž překonat předsudky, které o schizofrenii mám (a nejenom já) jako například to, že schizofrenici nemohou pracovat, jsou nevyzpytatelní a musí žít mimo společnost, že toto onemocnění je nevyléčitelné apod. Nedokážu se s tím vyrovnat a tak dostávám úzkostné stavy, poté sociální fóbii. Obojí skrývám tak brilantně, že téměř nikdo nic nepozná. Doktorka mi předepíše nový lék, anxiolytikum, hlavně abych mohla vůbec spát a s panem terapeutem mám alespoň nová témata na osobnostní rozvoj. "Někdy je dobré nechat věci odplynout, ignorovat je, neřešit to, soustředit se na zdraví a ne na nemoc." říká můj psychoterapeut. Alespoň bohudík můj terapeut je v přítomnosti, tady a teď. Čest psychoterapii.

RELATIVIZOVAT A SOUSTŘEDIT SE NA TO POZITIVNÍ

Pro tzv. depresáka je to nadlidský úkol. Někdy si říkám: psychóza, relapsy, úzkosti, stigma, Bože, co ještě přijde? Co budu muset absolvovat, abych mohla žít v pohodě - tak jako "normální" lidské bytosti? Je možné se ze schizofrenie uzdravit? Položila jsem jednou tuto záludnou otázku své psychiatričce. Dlouze se na mne podívala a odpověděla: "s vaší nemocí počítejte s dlouhým průběhem... Kolik jste měla relapsů? Hmm, nehci vám brát naději, ale to bude nejspíš na celý život. Podle statistik... " (téměř vždy na mě vytáhne ty nekompromisní statistiky)

Ne, to ne, nechci žít dvě třetiny svého života s chronickou nemocí! Chci žít plnohodnotně. Pak se ale zamyslím: soused od vedle je podle statistik normální: každý den tráví sledováním televize a chroupáním brambůrků, načež si zajde do supermarketu koupit další brambůrky a pivo. Když mu nejde televize, má záchvat, má paranoiu z COVIDu, nemá rád nikoho.Do práce nechodí, je v důchodu, tak si to patřičně užívá... nebo spíš dožívá? Tak takhle nechci dopadnout. Beru svůj sportovní batoh

a plním ho akrylovými spreji, jdu malovat. Příští týden jedeme do Alp, lézt po horách. Tenhle život mám jen jeden a je zcela v mých rukou. Ještě dýchám, mám fyzické tělo a i když duše občas trpí, musím to prostě zkusit. Věřit, že to půjde...nějak. A nemusí to být perfektní. Léky mě štvou. Statistiky mě štvou. Úřad sociálního zabezpečení také. Ale bez nich je to horší. Někdy se musím přinutit do akce - ty negativní příznaky mi dávají také zabrat. Ale nevzdávám to. Jdu číst knihu Cesta za schizofrenie. To je pro mě důkaz, že zotavení je možné a zároveň úspěch někoho jiného je pro mě osobně velkou motivací pro to, zkusit to samé. Recenzi této knihy najdete na straně 29.

Všem z vás, kdo jste dočetli až sem a hledáte recept na úplné zotavení, přeji hodně štěstí a nezdolné odhodlanosti se uzdravit. Na závěr slova slavného otužilce a vrcholového sportovce Wima Hoffa: "to co jsem dokázal, může se spravným tréninkem dokázat i kdokoliv jiný. " Po tragické rodinné události, jakou byla sebevražda jeho manželky, se mohl života také vzdát, ale neudělal to, může za to psychická odolnost, o které se mluví v psychologii jako o resilienci. Tu je dobré pěstovat. Je také důležité vědět, že vždy existuje nějaká cesta, leckdy neviditelná, která může náš život výrazně posunout k lepšímu a že krize může být chápána jako příležitost něco pozitivně změnit. Spíš než o touze po životě svých snů je to ale o přístupu k životu jako takovému. Zkuste si například následující vizualizační metodu: Kdybych nebyl nemocný, tak bych... (doplňte svou myšlenku). A druhá část tréninku zní: zkuste se do toho pustit. Bez ohledu na nemoc a omezení s ní spojená, stigma, negativní názory druhých lidí, vlastní strach a nejistotu.

LIAMREN XIII

Cesta k zotavení

Jmenuji se Klára a v roce 2007 jsem prodělala psychotickou ataku. Moje cesta k zotavení nebyla jednoduchá, ale dnes jsem stabilizovaná a vedu vcelku kvalitní život.

Když mi bylo dvacet, poprvé jsem se doopravdy zamilovala. Zní to možná divně, ale bylo to tak, protože jsem našla své alter ego. Tehdy jsem si to alespoň myslela. Byla to velmi intenzivní, ale křehká láska, a proto neměla dlouhého trvání, přesto ve mně zůstala ještě dlouho po rozchodu a dlouho jsem se z ní vzpamatovávala. Ten samý rok mi zemřela babička, takže rána za ránou. Pomohla mi jedna kamarádka, která mě z toho dostala. Jenže jsem začala experimentovat s trávou. Poprvé jsem ji zkusila v devatenácti letech, kdy jsem dostala skunk do vodní dýmky. Neuvěřitelně to se mnou zacloumalo. Měla jsem šílené stavy: chtěla jsem vyskočit z okna, třepala jsem se zimou a strachem, měla jsem déjà vu, jeden díl nejmenovaného seriálu jsem viděla snad tisíckrát za sebou. Ten den jsem měla jít do kina, ale nedošla jsem tam. Byla jsem ráda, že jsem se dostala domů.

Na vysoké škole jsem si ještě párkrát zahulila a to byl bohužel spouštěč. Byla jsem ve stresu ze školy, a tak jsem hodně „pařila“ – pila alkohol a hulila trávu. Nebylo to nijak pravidelně, ale i to stačilo k tomu, abych jednoho dne skončila v Praze v Bohnicích. Jelikož pocházím z Moravy, převezli mě po týdnu do Brna. Celkem jsem v léčebně strávila tři měsíce, než mě propustili. V Praze se mě snažili uklidnit a stabilizovat. Léčit jsem se začala až v Brně. Šlo to celkem rychle, neboť to, že jsem nemocná, jsem si uvědomila po týdnu v Bohunicích. Hodně mi pomohl bratr, který mě navštěvoval a neustále se mnou mluvil. Díky němu jsem začala rozlišovat fikci od reality.

Jednoho dne, to už bylo v Brně v Bohunicích, jsem přišla za svojí spolubydlící a ptala se jí, co dělá, když má blbý stavy a je jí zle. Řekla mi, že jí čokoládu. To mě rozesmálo, ale potřebovala jsem pomoct, což mi ještě nedocházelo. Spolubydlící mi najednou říká: „Pojď se mnou.“ Zavedla mě na sesternu a její první věta byla: „Vedu vám pacientku.“ V tu chvíli jsem si uvědomila, že potřebuji pomoct, že mi něco je, že mě něco bolí, najednou jsem to dokázala pojmenovat, identifikovat. Byl to zlomový okamžik, kterých bylo víc, ale ten večer mi dali na noc Diazepam. Neskutečně se mi ulevilo, byl to zázrak. Najednou přestaly neustálé křeče v břiše, úzkosti nebyly tak silné, realita se vracela. Druhý den mi nasadili Zyprexu a já se začala zotavovat. Trvalo tedy pouze čtrnáct dní, než jsem pochopila, že se musím léčit a že není jiné východisko. Je neuvěřitelné, jak léky mohou ovlivňovat funkce v mozku.

Když mě propustili z nemocnice, začala jsem svým způsobem od začátku. Byla jsem jak malé dítě, které se teprve vše učí. Chodit přes přechod, jezdit MHD, vlakem, chodit do obchodu. Vše pro mě bylo nové a stresující. Trvalo dva roky, než jsem zase začala „normálně“ fungovat. Psychotická ataka je silný zážitek, je to útok na psychiku, takže si dovedete možná představit tu sílu. Myslela jsem si, že se z toho stavu nikdy nevyhrabu. Nevědělo to ani okolí, rodina a přátelé. Tehdy mě neskutečně podpořili a byli se mnou, když mi bylo nejhůř. Zůstali mi jen ti praví kamarádi, kteří na mě čekali, až se jim vrátím, až to budu zase já. A ti vydrželi dodnes.

Dva roky jsem brala Zyprexu, přibírala na váze a zase hubla. Skončila jsem na minimální udržovací dávce. Uspěchala jsem to, trochu jsem tlačila na svého psychiatra, a když viděl, že jsem v pohodě, neměl problém s postupným vysazováním. Jenže po dvou letech na psychiatrii jsem se sesypala. Halucinace jsem již neměla, ale přesto jsem věci nezvládla. Bylo toho moc, hlavně ve škole, kterou jsem nakonec s nasazením všech sil dokončila.

Šla jsem tehdy na pohotovost a tam mi doktor, po píchnutí injekce, řekl zásadní věc: „Nikdy se nemůžete vracet, jdete stále dopředu, i když se vám to zrovna nezdá.“ Uklidnilo mě to, přestože jsem znovu zakoušela stav, kdy jsem byla jak malé dítě.

Poté mi můj ambulantní psychiatr navýšil Zyprexu na dávku, kterou jsem brala na začátku, a přidal Argofan na úzkosti. Od té doby se události různě měnily a různě probíhaly, s tím se měnila i samotná medikace.

Nedávno jsem se rozváděla a byl to pro mě docela nepříjemný zážitek. Moje doktorka mi změnila a navýšila léky. Tehdy jsem si poprvé chtěla sáhnout na život. Říkala jsem si: Tak to je konec, a přemýšlela nad tím, že spolykám léky (zásoby by byly). Neudělala jsem to, šla jsem raději spát. Usnout nebylo snadné, ale noc jsem přečkala a žila dál.

Dnes můžu říct, že jsem zaléčená, přesto trpím úzkostmi a nikdy nevím, kdy to zase přijde. Psychická onemocnění jsou běh na dlouhou trať, je to život a je potřeba ho tak brát.

KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ

kniha

Cesty k zotavení - Priscilla Ridgway, Diane McDiarmid, Lori Davidson, Julie Bayes & Sarah Ratzlaff aj.

Kniha se skládá z teoretické a praktické části; po každém výkladu následuje série otázek, cvičení či užitečných typů, které mají za cíl hlavně uvědomit si něco o sobě samém, o svých přáních a možnostech, poskytnout inspiraci k něčemu novému a přispět k seberozvoji. Odpovědi je možné do ní vepisovat. Je proložena inspirativními příběhy lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a zpestřena velkým množstvím motivačních citátů od slavných osobností. Sestává ze 400 stran. Jedna z uvedených definicí vymezuje zotavení takto: "Zotavování je hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, hodnot, pocitů, cílů, svého umu či svých rolí. Je to způsob, jak vést život, který člověka uspokojuje, dodává mu naději a činí jej potřebným pro druhé, i s omezeními způsobenými nemocí". Kniha je kolektivním dílem skupiny odborníků a lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a byla sepsána v roce 2002 v Kansasu, ale její ohlas daleko přesáhl jeho hranice. Český překlad vznikl v roce 2014 díky úsilí Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví.

Program zotavení vzešlý zejména ze svépomocného hnutí je v knize zkombinován s původně case managerským přístupem práce s klientem založeným na přednostech. Tento model je orientován pozitivně na silné stránky, ne negativně na problémy, jak je tomu v mnohých terapiích. Kniha začíná představením revoluční myšlenky zotavení a pak se přistupuje k různým aktivizačním a mobilizačním cvičením. Dalším krokem je nalezení silných stránek a sestavení vlastního plánu zotavení, které se děje v několika fázích. Pomoci k němu má výborně zpracované podrobné mapování všech důležitých oblastí života (bydlení, ekonomická situace, práce, volný čas, důvěrné vztahy a sexualita, duchovní život), které má člověku pomoci ujasnit si jeho cíle. Následuje oddíl zaměřený na rozvíjení prospěšných sociálních kontaktů, vlastní práce s plánem zotavení a několik kapitol o velkých překážkách, které mohou člověka na cestě zotavení potkat (stigma, relaps aj.). Kniha je uzavřena teoretickými a praktickými texty k tzv. příběhu zotavení.

Už z tohoto výčtu je patrné, že jsou zde pokryta snad všechna myslitelná témata, která se s pojmem zotavení pojí. Důkladnost po všech stránkách je předností, ale výsledný rozsah může odrazovat. Což je škoda. Protože je to podle mého velmi dobrý a užitečný nástroj. Praktická cvičení jsou dobře vymyšlená a celkem nápaditá (i když někdy je to možná až zbytečně velká dřina), teoretické výklady přesné a zároveň srozumitelné. Myslím, že texty se přímo dotýkají nejpalčivějších problémů, které lidé s duševním onemocněním řeší - člověk má chvílemi dojem, že je to psané přímo jemu na tělo.Vzhledem k tomu, že je to z větší části pracovní sešit, jeho cena dost závisí na tom, co do něj vložíte. Knihu přirozeně není nutné číst celou, ani není třeba s ní pracovat popořádku (i když to má svůj dobrý smysl), ani jí není třeba vyplňovat nějak otrocky. Svobodomyslnosti jejího užití se myslím meze nekladou. Snad se nekladou meze ani svobodomyslnosti mé recenze. Ke knize by se jistě dalo napsat mnohé, k obsahu, kvalitě, za účelem popularizace či polemiky, pro lidi, co o zotavení nikdy neslyšeli, či naopak se snahou o odbornost atd., a tak se radši omezím na pár svých after-thoughts.

Kniha nese zejména v první části rysy osobního kaučingu a já myslím, že to není chyba. Lidé s těžším duševním onemocněním se často potýkají s akutním nedostatkem motivace a pocitu smyslu jakéhokoliv konání. Jenže motivaci najdeme jen za předpokladu, že máme nějakou základní naději a výhled do budoucna, zprvu snad ani ne výhled, ale přinejmenším možnost se dopředu podívat bez toho, aby byl člověk spolknut černočernou tmou. A myšlenka zotavení mu tuto naději dává. Že má smysl o něco usilovat, že může být líp. Model založený na přednostech zase vrací člověku sebehodnotu. Jde o to, aby chtěl člověk něco udělat sám pro sebe, pro toho člověka, jakým je, aby si uvědomil, že má nějaké schopnosti, cenu, přednosti, aby získal hrdost na to, jak těžké věci musel přestát, aby začal věřit sám v sebe, aby se otevřel svým třeba dávno zasutým tužbám.

Víra a naděje je na začátku zotavení. K tomu jeden krásný citát - "naděje zažehává plamínek, místo aby proklínala tmu". Pokud uvěřím v možnost vlastního zotavení, už se vlastně zotavuji, neboť, jak zní jiný krásný citát, "naše zoufalství nás odrovnává více, než by to dokázala sama nemoc" Zotavení zde funguje trochu ezotericky jako sebenaplňující se předpověď a i tento jeho charakter vede k tomu, že se někdy příliš podobá nějaké ideologii. Domnívám se, že koncept zotavení je dostatečně silný na to, aby obstál i bez silných ideologických příměsí:

člověk se na vlastní kůži může přesvědčit, že to funguje, jen tomu dát šanci, a může okolo sebe vidět příklady lidí, kteří "to dokázali", v mnohém se změnili a vyrostli a mají dobrý a kvalitní život nemoci navzdory a třeba úspěšně pomáhají druhým (jde ovšem o inspiraci, ne o to, aby se s nimi člověk srovnával). Na druhé straně jistý duchovní náboj (v této knize je to mj. návrh technik typu slibu či rituálu, důraz na pozitivní myšlení a všelidské hodnoty, apel na osobní přerod, zahrnutí spirituality, rozvíjení vděčnosti, důraz na pomáhání druhým) může více oslovovat, rozněcovat, vzbuzovat nadšení a pozitivní emoce, a usnadnit tak cestu (neboť kam by se člověk dostal bez emocí?).

Metafora cesty je používána v celé knize, někdy je až nadužívána, ale o ní jde - člověk v životě potřebuje pocit, že někam a za něčím jde i poté, co po propuknutí duševní nemoci o svou původní cestu přišel a vrátit se na ní nelze. Je nesmírně důležité, aby si člověk vědomí cesty udržel v mysli i v dobách, kdy se mu nedaří, ať už lidsky či zdravotně; i tomu je v knize věnován celý oddíl.

Všichni se shodují na tom, že zotavení předpokládá vystoupení z role člověka, kterému je pomáháno a o kterého se pečuje, do aktivní role někoho, kdo plně rozhoduje o svém životě a přejímá za něj odpovědnost.

Což je přímo kopernikánský obrat a obrovský osobní vzmach. Zaujaly mě pasáže o riziku a odvaze - odborníci na duševní zdraví jsou skutečně mnohdy příliš protekcionističtí a v umělém prostředí skleníku se prohlubují negativní symptomy. Vzbouření se proti svému údělu ovšem musí být vedeno dobrým rozmyslem - k tomu je pečlivé promýšlení plánů a cílů příhodnou cestou. Zotavení lze také popsat jako proces, který vede od nemoci coby úběžníku všeho k tomu, že se nemoc stává jen jednou z mnoha součástí života.

Důraz na plán a stanovení cílů prozrazuje metodiku case managmentu a sociální práce. V tomto případě má ale člověk knihu před sebou, může si s ní pracovat podle sebe a svým vlastním tempem, může přitom naplno prožívat své emoce a být absolutně upřímný. Považuji to za výhodu, to ale neznamená, že by člověk nemohl svůj plán zotavení sestavovat s přispěním nějakého profesionála či práci s knihou s někým konzultovat, anebo že by nemohla vzniknout k tomu určená svépomocná skupina - vzájemné sdílení a podpora tomu může dát zase nějakou novou dimenzi (ve skutečnosti již v České republice různé skupiny, které byly okolo knihy soustředěny, opravdu vznikly).

Je určitě možné žít ze dne na den, jen se tak životem toulat a říkat si, plánům se mnohdy osud stejně vysměje a zařídí to úplně jinak (utkvělo mi motto z filmu Amores Perros - "Chceš Boha rozesmát? Řekni mu o svých plánech"). Člověk stižený těžkou duševní nemocí, který se chce vyhrabat ze své životní katastrofy, anebo se posunout zase někam dál, ale nějaký plán a cílevědomé směřování potřebuje, jakkoliv může být milovníkem živelnosti a chaosu.

Kniha je výborným pomocníkem a průvodcem v tom, jak přemýšlet o sobě samém a své situaci, a přitom se v tom neztratit. To si myslím je hlavní devíza knihy, že stále drží vazbu na praktickou rovinu, vyzývá ke konkretizaci a nijak "nepitvá" obtížný osobní materiál. Lidé se zkušeností s duševním onemocněním se občas snaží řešit své problémy na náboženské či filosofické rovině, a třebaže přitom vznikají velmi originální myšlenkové celky, není zřejmé, zda to vede k podstatnému zlepšení životní situace. Taky mnohdy pociťují hlad po vzdělání, ale dostávají se jim do ruky třeba jen příliš odborné a obtížné knihy, zatímco Cesty k zotavení je velmi dobře zvolená edukace s nepřeberným množstvím užitečných informací a typů. Člověk se stejně přitom dostává do svých hloubek, ale myslím, že celkem bezpečným a plodným způsobem.

Já osobně jsem s knihou pracovala v průběhu asi tří měsíců koronavirové krize, kdy jsem byla značně zoufalá jak ze své sociální izolace, tak ze zpráv o stále nových a nových mutacích koronaviru, a úplně jsem přestala věřit v to, že se nějak zotavuji, ba že něco takového jako zotavení vůbec existuje. Aktivistický ráz knihy, mnohost motivačních citátů a věci typu složení slibu zotavení mě zpočátku odpuzovaly, ale šla jsem přes to a výsledky se za chvíli dostavily - skutečně jsem začala pociťovat značný entuziasmus, který ve mně přebil původní postoj skeptického intelektuála. Silně mě oslovilo, že kniha nutí člověka důkladnými a postupnými krůčky uvidět sebe samého v pozitivním světle a uvědomit si své přednosti. Předtím jsem si ve svých negativních myšlenkách o sobě a vůči sobě připadala jako svatý Šebestián proklátý obrovským množstvím otrávených šípů (mám ten obraz na stěně). Dalším momentem, kdy jsem se silně zasekla, bylo hledání vnitřní motivace, což je můj dlouhodobý problém - skrz cvičení se nicméně podařilo ze mě skutečně něco vykutat a já nalézala v sobě překvapivě mnoho zasutých zdrojů i věcí, které již mám, chci mít a můžu mít. Nadchla mě i kapitola o duchovním životě, kde mi série otázek pomohla rozplést můj léta budovaný zmatek ve vlastní spiritualitě. V poslední fázi se mi od úplné nemožnosti plánovat podařilo dospět k detailním vizím šťastnější budoucnosti; měla jsem dojem proražení obrovského bloku, který mi bránil si cokoliv vysnívat i k něčemu cíleně směřovat; jako by se uvolnil špunt. Napadal mě k tomu výraz "protkat svůj život záměry". Myslím, že kniha se stane na delší dobu mým průvodcem, protože dala mému životu nějaký směr a pozitivní energii a hla s mými letitými problémy. Vděčím jí také za pocit, že se svými těžkostmi a bolestmi nejsem sama, že mnozí zažívají něco podobného a i svým úsilím jsem součástí nějakého většího celku, ba hnutí. A kdyby moje kritická část přece jen začala říkat něco o úskoku na sebe samého a autosugesci, odkážu jí na známý příběh člověka, který chtěl odhalit šamany jako podvodníky a šarlatány a naučil se od nich všechny ty divadelní efekty náležející k jejich řemeslu - jenže jaké bylo jeho překvapení, když zjistil, že jeho odkoukané triky skutečně léčí!

Na závěr přeji všem, kterým se kniha dostane do ruky, anebo se do ní dokonce pustí a stráví s ní nějakou dobu, aby jim byla inspirací a pomocí k lepšímu životu a nalezení oné vyvážené směsi vzdoru a smíření, náhledu a autonomie a rizika a rozmyslu, kterým zotavení je.

TEREZA SAXLOVÁ

kniha

Cesta ze schizofrenie - Jindřich Jašík

Nikdy jsem se nad schizofrenií nezamyslela způsobem, jakým to dělá Jindřich Jašík ve své knize. V tomto ohledu mi byla četba opravdu přínosná a s mnoha jeho prožitky z jeho osobního příběhu velmi soucítím. V některých kapitolách jsem také mohla spatřit svůj přesný problém a bylo velice zajímavé se dozvědět, jak je možné ho vyřešit s pomocí pouze své vlastní mysli a psychiky.

Tato malá knížka mne zaujala hned na první pohled a to nejen proto, že má tak lákavý název a doporučuje ji i pan doktor Radkin Honzák. Je to hlavně díky unikátní osobní životní zkušenosti se kterou se zrodila. Jindra se po první atace psychózy dostal do nemocnice a byla mu předepsána psychiatrická medikace s nepříjemnými vedlejšími účinky, on se ale rozhodl jít vlastní cestou: uzdravit se i bez pomoci léků. Nejúžasnější je fakt, že se mu to podařilo. Deset let po své první prodělané atace schizofrenie žije spokojený život, obklopen svou vlastní rodinou.

Se čtenářem, kterému v této knize autor tyká a mluví s ním jako s dobrým přítelem, zde sdílí informace o tom, co mu pomohlo na jeho cestě. Tato cesta je fascinující už od jejího začátku. Dozvídáme se o těžké krizi, kterou Jindra prošel a příběh je dokonce doplněn o jeho otištěnou lékařskou zprávu z nemocnice. Navazuje zajímavou myšlenkou a to, že nemocní nejsou pouze jednotliví lidé, kteří se ocitnou na psychiatrii, ale také moderní společnost jako nefungující celek. To, jak zběsilým tempem žijeme, jak veliký psychický tlak zde existuje, orientace na výkon, strach z ostatních, srovnávání se, kolektivní bludy... Kniha rozhodně nezaujímá postoj proti současné psychiatrii ani si nedává za cíl navádět nemocné k vysazení medikace - informuje o alternativních způsobech a možnostech léčby schizofrenie, které již existují a jsou efektivní. Přitom stále mnoho lidí o nich neví. Tak se dozvídáme například o metodě Open dialog nebo o knize Willa Halla, Průvodce bezpečnějším vysazováním psychiatrických léků. Jindra hledá svépomocné psychologické metody, které se dají najít i v každém z nás: odvaha, vědomí, že to lze dokázat a schopnost se zamyslet sám nad sebou jsou klíčové pro zmírnění symptomů nemoci v akutních fázích.

Je jasné, že nemedikamentózní metody a formy terapie by si zasloužily více pozornosti v moderní psychiatrii. Nicméně autor podotýká, že není nic špatného na tom užívat medikaci, pokud nám to pomáhá a pokud sami nemoc nezvládáme.

Následující dvě části knihy mají jednotlivé kapitoly pojmenovány podle hlavních témat, se kterými se většina schizofreniků potýká, například *Recidivní myšlenky, Deprese, Strach, Iluze a halucinace*... Každá z těchto kapitol nabízí čtenáři analýzu problému a myšlenkové postoje, s pomocí kterých je možné problém překonat. Navrhuje se postavit ke své schizofrenii s maximální možnou racionalitou, která pomůže se vrátit z iluzorního do reálného světa. Knížka funguje tedy jako jakási příručka nebo průvodce. Průvodce, kterého bych opravdu velmi ráda uvítala při projevech své první psychotické epizody. Bohužel to bylo v roce 2013 a Jindrova kniha ještě nebyla vydána. Podobně jako on jsem se ocitla na uzavřeném oddělení, utlumená léky. Pokud právě prožíváte onemocnění schizofrenního typu a už s jistotou víte, že něco s vámi není v pořádku, doporučuji si tuto malou a velmi čtivě psanou knihu alespoň prolistovat a důkladně se zamyslet nad každým z možných autoterapeutických postupů.

Nepochybně velmi zajímavá četba to bude i pro rodinu a přátele nemocného, ale i pracovníky v psychologii a psychiatrii neboť jsou zde popsány subjektivně a do velkých detailů symptomy psychotického onemocnění. V kapitole jménem Vědomost, která uzavírá druhou část, Jindra zmiňuje inspirativní literaturu, se kterou se setkal a která mu pomohla. Shodou náhod to byli autoři, které jsem také četla a které mám ráda: Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Louise L. Hay... i kniha Cesta ze schizofrenie od Jindry Jašíka bude vždy patřit k těm, které mi otevřely oči, přinutily mě se zamyslet nad svým životem a dodaly tolik potřebnou odvahu.

V závěru knihy je také doslov, psaný Pjérem la Šézem, který zde cituje Junga (úryvek pojednává o Jungově zkušenosti se schizofrenními pacienty, kteří se uzdravili za pomoci psychologických prostředků) a zamýšlí se nad současnými přístupy v psychiatrii k nemocnému člověku. Podle něj jsou věci jako spiritualita nebo pěstování psychické síly podceňovány i přes svůj velký potenciál. Naopak příliš velká důležitost je věnována farmakoterapii, která nehledá příčiny, ale pouze tlumí symptomy. Pjérův pohled je poněkud alternativní, ale skvěle doplňuje myšlenku knížky, že cesta z nemoci je možná i bez léčiv, i když se jedná z pohledu odborníků o zázrak.

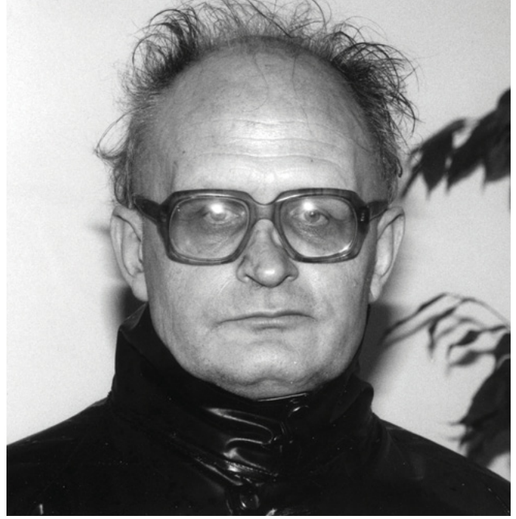
LIAMREN XIII

UMĚNÍ

MĚSTSKÉ KRAJINY

WILLEMA VAN GENKA
Interview s Jackem van der Weide

Objevili jsme pro českou veřejnost velkého umělce. Setkání s dílem Willema van Genka, který je i po smrti vykazován za hranice normality, probíhá v českém prostředí poprvé v časopise Na scestí.



***WILLEM VAN GENK** (PHOTO: NICO VAN DER ENDT)*

Co pro vás znamená van Genkovo umění?

Velmi mnoho. Podle mě je jedním z nejdůležitějších umělců 20. století. Jeho práce jsou technicky virtuózní, vysoce originální, často nesmírně intenzivní a neuvěřitelně různorodé. Pokud srovnáte jeho rané městské krajiny s trolejbusy z odpadních materiálů, které vytvářel v 80. letech, budete mít před očima na jedné straně rozrůzněnost jeho tvořivosti, ale zároveň uvidíte i vztah mezi těmito dvě úplně odlišnými uměleckými formami. Je těžké si představit, že jsou výsledkem tvorby stejného umělce, ale zároveň k sobě neoddiskutovatelně patří.

Willem van Genk se nakonec stal důležitou osobností směru outsider art. Není to paradox?

Na úvod bych řekl, že nemám rád nálepky jako je „outsider artist" nebo „art brut". Zdůrazňují příliš osobu umělce a jeho údajné „outsiderovství" na úkor jeho díla. Vezměte si například někoho jako je Vincent van Gogh: rozhodně měl vážné duševní problémy, ale nikdo by o něm neřekl, že to byl „outsider artist", ani by nepovažoval jeho dílo za „art brut". Samozřejmě můžete k jeho dílu přistupovat s tím, že zohledňujete jeho duševní stav, ten by však neměl toto jeho dílo vymezovat. Takže pokud vynecháte tu nálepku „outsider art", paradox zmizí. Willem van Genk byl velký umělec a jeho dílo si zaslouží velkou pozornost, ale toto dílo není definováno jeho společenským postavením nebo duševními problémy.

Jaké jsou kořeny Willemovy kreativity a světonázoru?

Willem van Genk se narodil v roce 1927 do katolické rodiny jako nejmladší z deseti dětí. Byl jediným chlapcem, takže měl devět starších sester. Matka mu umřela, když mu bylo pět let. Když v Nizozemí v květnu 1940 vypukla 2. světová válka, bylo mu třináct, a na konci války osmnáct. Myslím si, že toto období pro něj bylo zásadní. Po válce skončil v chráněné dílně, kde musel dělat ubíjející práce za velmi nízký plat. Byl dobrý pouze v kreslení a tomu se také dál po celou dobu věnoval.

Jaké životní události měly za následek, že se Willem stal umělcem? A jaká část jeho osobního příběhu je pro vás důležitá?

Domnívám se, že to byla kombinace životních podmínek, které jsem zmiňoval, spolu s jeho uměleckým talentem, co ho předurčilo k umění. Jak už jsem zmínil, primárně se zabývám dílem. Umělcův osobní příběh k němu samozřejmě přidává další rozměr, ale ne o mnoho více. Willem van Genk trpěl určitými poruchami už od útlého věku, ale smrt matky, rodinná situace v jeho mládí, 2. světová válka a pracovní podmínky určitě také sehrály důležitou roli v rozvoji jeho umění.

Takže osobní příběh tohoto umělce vaše myšlení o něm nijak neinspiruje?

Co považuju za velmi pozoruhodné, je jeho rodinná situace, s devíti staršími sestrami. A také jeho vztah k otci, Jozefu van Genkovi. Obvykle se o jeho otci říká, že byl ze svého syna velmi zklamaný a že ho často mlátil. Ale myslím si, že jejich vztah a stejně tak povaha jeho otce byly mnohem komplexnější. Jozef van Genk byl přísný katolík a náruživý anti-komunista, během 2. světové války sehrál důležitou roli v odboji a projevil se jako velmi statečný a společenský člověk. Právě tyto dvě stránky jeho otce mohly Willema velmi mást, nehledě na roli, kterou sehrály v jeho uměleckém rozvoji.

Slyšel jsem, že se Willem vzdal komunistického přesvědčení po okupaci naší země, Československa, v roce 1968. Bylo i jeho umění nějak angažované?

Willem van Genk nebyl přísně vzato komunistou. Na jednu stranu byli komunisté krátce po válce v Nizozemí celkem populární, a to díky jejich zapojení se do odboje. Na druhou stranu se Van Genk jako dospělý cítil být méněcenným členem společnosti a domníval se, že v Sovětském svazu by se stal právoplatným občanem. Tyto dva aspekty způsobovaly, že ho komunismus přitahoval. Ale podobně jako mnohým dalším podporovatelům komunismu, i jemu ukázala okupace Československa v roce 1968 skutečnou povahu Sovětského svazu. Nemyslím si, že by jeho umění bylo angažované ve společenském smyslu, to už spíše v osobním: chtěl, aby ho lidé uznávali a chtěl žít „normální" život.

***DE GROTE NAÏEVEN**, CA. 1975. COLLECTION GALERIE HAMER, AMSTERDAM (PHOTO: CLEMENS BOON).*

V jakých ohledech je váš pohled na dílo Willema van Genka specifický?

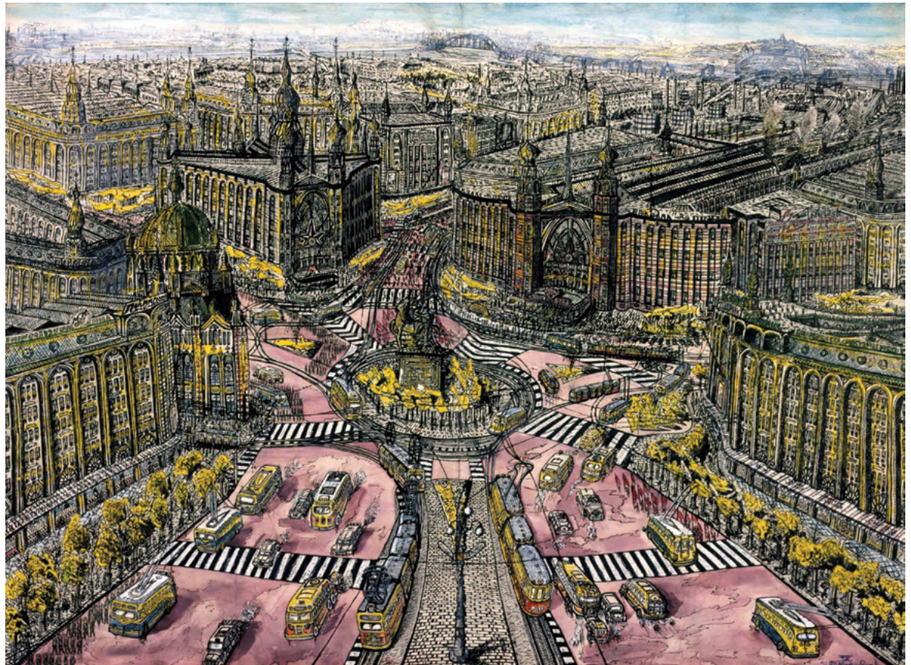
Jak jsem říkal, jsem proti nálepkám jako je „outsider art". Na Willema van Genka je téměř vždy nahlíženo z této perspektivy, a podle mě se jeho dílu takto nedostane spravedlivého uznání. Dokonce ani největší umělci, jejichž dílo je klasifikováno jako outsider art (vedle Van Genka třeba Adolf Wölfli nebo Henry Darger), se této nálepky nikdy nezbaví. Je to problém? Podle mě ano. Umisťuje to umělce, a tím i jeho umění, do určitého kontextu. Kontextu, který stojí v cestě důkladného promýšlení jeho díla a který se postará o to, že je tu vždy přítomna jakási zeď mezi jeho dílem a mainstreamovým uměním. Slovy jednoho amerického kritika: Nahlížet na van Genkovo umění optikou jeho psychózy, je totéž jako zahrnovat obdivem to, co umělce činí „outsiderem", na úkor kritického zhodnocení jeho uměleckého díla.

Měl Willem nějaký vliv na holandskou společnost a uměleckou komunitu?

Stěží. Znám pár umělců, kteří tvrdí, že jím byli ovlivněni, ale je jich opravdu málo. Velká retrospektivní výstava v amsterdamském Muzeu Outsider Artu, přispěla v letech 2019-2020 k jeho popularitě, ale také ukázala, že byl do té doby většině Holanďanů naprosto neznámý. A to je škoda. Každý zná Rembrandta, Vincenta van Gogha, Pieta Mondriana, Karla Appela, ale sotva kdo zná Willema van Genka.

Jak dlouho čekal Willem na to, než se jako umělec prosadí?

Až příliš dlouho. Willem van Genk měl svou první samostatnou výstavu v roce 1964 a později toho roku se několik jeho děl prodalo v Německu, ale poté zájem na dlouhou dobu utichl. V roce 1976 získal přístup k amsterodamské umělecké galerii Hamer, která se specializovala na naivní umění a art brut, a od té doby se věci postupně zlepšovaly a dostávalo se mu určitého uznání. Pak se ovšem dostal ke slovu mechanismus, který jsem už zmiňoval: jeho dílo dostalo nálepku, která předurčovala jeho pozdější přijetí. Pokud se podíváte na muzea, která vlastní van Genkova díla, téměř všechna se zaměřují na outsider art, art brut, lidové umění a podobně. Myslím si, že to není dobře.



***LENINGRAD**, CA. 1955. COLLECTION GALERIE HAMER, AMSTERDAM (PHOTO: CLEMENS BOON).*

***KATHEDRAAL PILSEN**, CA. 1965, MUSÉE L, LOUVAIN-LA-NEUVE (PHOTO: ANS VAN BERKUM)*

Zcela souhlasím, že dílo Willema van Genka je fascinující. Byl možná outsiderem ve společnosti, podobně jako van Gogh, ale to neznamená, že by jeho umění bylo nějak méněcenné. Právě naopak. Mohl byste nám představit pár jeho děl a doprovodit je vašimi myšlenkami a pohledy?

Tohle je kresba Leningradu z poloviny 50. let. Willem van Genk to město nikdy neviděl, takže musel použít obrázkové pohledy a bedekry. V té době stále pracoval v chráněnné dílně a žil v malém penzionu. Po večerech chodil navštěvovat jednu ze svých sester a kreslil v jejím vytápěném obývacím pokoji na kusy papíru, které pospojoval lepidlem. Právě tam vytvořil většinu svých fascinujících městských krajin. Část z těch měst neměl vůbec příležitost vidět, například Moskvu nebo Tokio. V tomto kontextu je často citován holandský spisovatel W.F. Hermans, který o Van Genkovi už v roce 1964 poznamenal: Jeho kresby jsou strašně krásné, ale mnohým lidem budou připomínat něco, na co by radši zapomněli.

Willem van Genk začal v 60. letech malovat olejem na sololitové desky. Tato práce ukazuje stanici visuté dráhy v německém Wuppertalu. Van Genk byl fascinován všemi prostředky veřejné dopravy, a to obzvlášť když pro něj byly nové. Na obraze vidíme obrovské množství textů a reklam: na pivo, hudební vystoupení, dovolenou ve Španělsku, umělecké galerie, politické strany a tak dál.

Od konce 60. let se stávají díla Willema van Genka stále více komplexními. Maloval na malé sololitové desky, které pak ztloukal hřebíky do větších celků. Centrální obraz tohoto díla by se měl vztahovat k výstavě naivního umění v amsterodamském muzeu Stedelijk, ale vyobrazen je muž na veřejných záchodcích. A k vidění je tu mnoho dalšího, včetně série obrazů z výročního karnevalového průvodu ve městě Bergen op Zoom, kde se narodil Willemův otec.

V 80. letech Willem van Genk přestal malovat a věnoval se vytváření malých trolejbusů z odpadního materiálu. Tyto trolejbusy jsou obvykle asi 80 centimetrů dlouhé, jejich základ většinou tvoří lepenková krabice nebo její výřez. Na tento základ kladl všemožné materiály, které našel na ulici nebo odnesl z kaváren a kafeterií. V Nizozemí je jediným městem, kde dosud jezdí trolejbusy, Arnhem, odtud tedy téměř vždy pocházejí i předobrazy těch Van Genkových. Vytvořil jich několik desítek. Michel Thévoz z lausanneské kolekce Art Brut se o nich vyjádřil v tom smyslu, že to jsou: skutečné totemy západní městské kultury.

Navštívil van Genk někdy Československo? Nebo například Berlín, Sovětský svaz. Jak jste říkal, jeho první díla byla inspirována pohledy...

***TROLLEYBUS**, CA. 1980-1990. COLLECTION STICHTING COLLECTIE DE STADSHOF, UTRECHT (PHOTO: MARCEL KÖPPEN).*

Ano, východní Evropu navštívil mnohokrát. Podnikl několik výletů do Moskvy, první z nich v polovině 60. let. V 70. a 80. letech se několikrát podíval i do Berlína, ale pravděpodobně pouze do západního. Československo bylo první zemí Východní Evropy, kterou poznal, a to prostřednictvím skupinového zájezdu v roce 1963. Navštívil Mariánské Lázně, Prahu, Plzeň a další města. Praha a Plzeň se staly tématem jeho důležitých děl, Plzeň dokonce dvakrát.

Říká se, že byl mužem mnoha talentů. Plynule hovořil nejméně třemi jazyky. A přitom si velmi dobře uvědomoval svůj sociální status. A pravděpodobně také věděl, že je velkým umělcem. Dohromady to vypadá jako osobní tragédie. Jakých úspěchů jste už dosáhl při propagaci umění Willema van Genka jak v Nizozemí tak celosvětově?

Velmi bych pochyboval o tom, že hovořil "plynule" třemi jazyky. Do jisté míry byl schopen číst anglické a německé knihy, ale dokonce i když mluvil holandsky bylo mu stěží rozumět. Svého společenského statusu si byl vskutku velmi dobře vědom, o hodnotě svého uměleckého díla nicméně často pochyboval. Což bylo samozřejmě neoprávněné: byl to velký umělec. Já se snažím dosáhnout toho, abych oslabil důraz na vnímání jeho statusu outsidera a naopak posílil povědomí o jeho práci. Je to složité, protože v dnešní době je jeho dílo pevně zasazeno do kánonu outsider artu. Nicméně přece jen pomalu dochází k drobným změnám v přístupu k jeho dílu.

Nebylo společenské stigma součástí prokletí jak Willema van Genka, tak Vincenta van Gogha? Co si myslíte o skutečnosti, že bez správné nálepky nikdy nedojde ke správnému porozumění? Je to v 99 procentech pravda v umění, a někdy dokonce i v tak přirozených věcech jako je jídlo nebo sex... Široká veřejnost obvykle potřebuje vědět, co je "dobré" ještě předtím, než to bude schopná ocenit. Jak dlouho ještě budeme muset čekat, než bude umění Willema van Genka po zásluze oceněno?

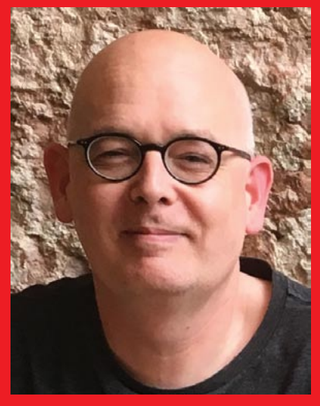
Je pozoruhodné, že jsem ještě nepotkal někoho, kdo by na umění Willema van Genka neměl nějaký názor. Většině lidí připadá krásné na první dobrou, někteří je považují za příliš intenzivní, ale nikoho nenechává chladným. Většinu lidí tak nemusíte příliš přesvědčovat o hodnotě jeho díla, a už vůbec ne o jeho síle. Takže podle mě ten problém spočívá v nálepce "outsider art". Podle mého názoru nemají takové nálepky žádnou přidanou hodnotu. A samozřejmě, mnoho umělců trpělo společenským stigmatem, nejen Willem van Genk a Vincent van Gogh, ale také mnozí další. Svým způsobem je nálepka "outsider" jen pokračováním tohoto společenského stigmatu, což je další důvod pro to, abychom ji odstranili.

Děkuji za rozhovor. Věřím, že naši čtenáři si najdou silný vztah jak k osudu Willema van Genka, tak i k jeho dílu. Snad nalezne v jejich srdcích i nový domov.

TOMÁŠ VANĚK

***SCHWEBEBAHN WUPPERTAL**, CA. 1965. COLLECTION VELLEKOOP, VLAARDINGEN (PHOTO: MUSEUM VAN DE GEEST, HAARLEM).*

willemvangenk.net



Jack van der Weide (1964)

má titul PhD. v literatuře a je publicistou a nezávislým výzkumníkem. Prostřednictvím televizního dokumentu se v roce 2001 seznámil s dílem Willema van Genka a byl jím okamžitě fascinován. Publikoval několik článků o Willemu van Genkovi a je předním znalcem jeho díla. V roce 2019 začal psát blog Het wereldwijde web van Willem van Genk (celosvětový web Willema van Genka) na adrese willemvangenk.net (je to holandsky, ale podle Jacka to s internetovým překladačem zvládnete!)

BW PORTRAIT

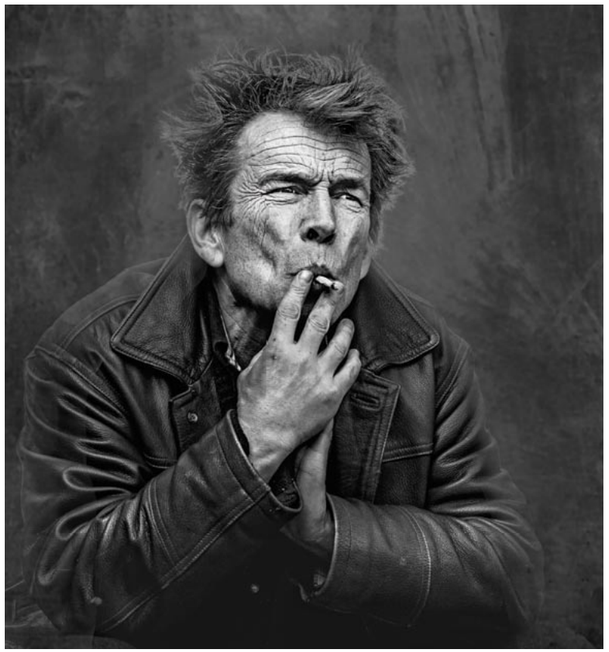
> MODROOKÝ MUŽ

UMĚNÍ

Tváře bez domova

Fotograf a jazzový hudebník Aleš Duša odpovídá na otázky Tomáše Vaňka

OPTIMISTA



DEAN READ

Kdo jsou lidé na vašich portrétech?

Jsou to převážně osoby bez domova anebo lidé s fotogenickou tváří. Když to situace dovolí, snažím se s nimi navázat rozhovor a zachycuji jejich emoce. Těch opravdu charizmatických zrovna není mnoho, takže potřebujete dobré boty, velkou trpělivost, zběhlost při exponování. Oni mají spoustu příběhů, ztráta zaměstnání, rozpad manželství, špatné zdraví, psychické problémy... to vše může zapříčinit život na ulici. Sleduji výraz jejich očí, vcítím se do nich, za možnost fotografovat je někdy odměním.

Slyšel jsem, že „bezdomovcem“ se člověk stává z vlastní vůle. Že si takový osud volí, aby nemusel pracovat (jako my ostatní), kteří se mu ještě skládáme z plodů naší každodenní činorodosti na nějaké ty noky do polívky a případnou možnost se někde osprchovat. Jak takový názor konvenuje s tím, co se dozvídáte od lidí, kteří na ulici skončili?

Myslím si, že život bez domova si lidé nevolí dobrovolně, tedy ne většina. Možná by se někde našel procentuální poměr, pokud někdo provedl průzkum na toto téma. Skupinky výrostků, co vyznávají bezdomovectví jako životní styl, dokážete většinou poznat na první pohled a k takovým se s fotoaparátem vůbec nepřibližuju.

Slyšel jsem, protože já často něco slýchávám, že se člověku závažně mění povaha už zhruba po šesti týdnech strávených na ulici. Jaké povahové zvláštnosti a trvalé změny jste u těchto lidí pozoroval?

Jsou to lidé viditelně postižení chudobou a špatným zdravotním i psychickým stavem. Fotografování na ulici je o náhodě. Já svůj fotoobjekt potkám a pak už na něj většinou nenarazím, takže nedokážu zaregistrovat probíhající změny.

To je vlastně zvláštní situace. To, že daného člověka potkáte jen jednou, možná zvyšuje tlak na to, abyste daný okamžik nepromeškal?

Obličeje a oči v detailu nikdy nesnímáte ledabyle a povrchně. Pracujete s maximálním nasazením a soustředěním, jako by to měl být poslední záznam člověka, který vytvoříte. Ale ani to nemusí stačit. Fotografií podle vašich představ, použitelných k tisku a na výstavy, je nakonec jen nepatrný zlomek. A nároky zvyšujete. Snímků nosíte domů čím dál míň, až nakonec jeden vydařený portrét za rok považujete za úspěch.

Myslíte si, že vaše tvorba může otevřít oči veřejnosti? Že budou lidé pak nahlížet na lidi bez domova méně schematickým způsobem? A spatřovat jejich důstojnost a svým způsobem i krásu?

Ano. Pozoruji, že kdo se zajímá o ty portréty trochu do hloubky, určitě popřemýšlí znovu o jejich údělu a vytvoří si na ně nový pohled. A pokud empatie přichází díky zobrazení, detailům v tváři a výrazu očí, pak je to ta největší pocta pro mě.

Jak vlastně váš nápad vznikal, čím vám jsou tito lidé blízcí a jaké jste měl počáteční obavy?

Bavilo mě ulovit na ulici tvář, přesvědčivě zobrazit její jedinečnost. To mě postupně přivedlo tam, kde jsem nacházel věci, co třeba jiný nevidí. Navíc je ve hře jistý potenciál v objektu obsažený, který přímo vybízí ke kreativnímu, výtvarnému, uměleckému zpracování.

Obavy o výsledek, když přistupujete k neznámému člověku, přetrvávají.

Je-li tam potenciál, není možné, že by tyto lidi někdo „objevil“ a vytáhnul na světlo ještě důsledněji, než to děláte vy? Nejsou skutečně pod svým charismatickým zevnějškem svéráznými filosofy nebo mimořádnými pozorovateli života? Nemohli by psát knihy nebo vystupovat po boku herců a žonglérů se slovy v nějakých zábavných televizních pořadech?

I talentovaní mohou být mezi lidmi bez domova. Možná by se někde uplatnil mimořádně citlivý a nadaný jedinec, kdyby mu byly hvězdy nakloněny...

Studoval jste nějakou uměleckou školu nebo jste se k fotografii dostal náhodou?

Jsem fotograf samouk. Jako dítě jsem začal fotit na kinofilm a také jsem chodil do houslí, pak jsem vystudoval Konzervatoř Jaroslava Ježka, obor baskytara, a poté jsem se živil jako jazzový hudebník. Hraní v jazzových kapelách a jazzová hudba vůbec, to je určitě něco úžasného, stejně jako pouliční portrét. Obojí má syrové základy, jsou hrubé jako štěrk, ničím neomezené, ale zároveň sofistikované - a to vše vzbuzuje intenzivní emoce. Moje obrazy nejsou jen jednoduché portréty, ale svědectví o lidské osamělosti a utrpení v této drsné moderní době.

Přiznám se, že jazzové hudbě nerozumím. Mám pár oblíbených skladeb, třeba od Niny Simone, Kolínský koncert Keitha Jarreta nebo nahrávku Mare nostrum. Existuje třeba nějaký kánon jazzové hudby, nebo se spíš pamatuje na to, že nemá příliš velkou cenu věci hodnotit a katalogizovat? Čím si jazz získal vás?

Nejprve jsem působil jako baskytarista v rockových kapelách. Rock má základy v energii, jazz je víc o emocích, o perfektním zvládnutí nástroje, o improvizaci. Pak jsem jednoho dne objevil fantastického baskytaristu Jaco Pastoria. Byl to on a Weather Report, kdo mě přivedli postupně skrz jazzrock k jazzu.

V medailonu na svých stránkách píšete, že jste půl roku plul na zaoceánském parníku jako člen tamějšího jazzového souboru. Hrál jste na baskytaru v mnoha dalších souborech, nahrával vlastní skladby, cestoval po mnoha festivalech. Prožil jste si nějaký „zlatý věk“ ve svém životě a jak dlouho trval?

Zlatý věk, období spojené s mládím, mám zafixovaný pod jistou zkratkou ESP, je to název kapely vedené Štěpánem Markovičem. Tento sextet se vykrystalizoval z Velebandu Karla Velebného, ESP existovalo zhruba 5 let.

Není fakt, že jste strávil tolik času na cestách, vlastně taky trochu bez domova, tím, co vás přiblížilo k protagonistům vašich fotografií?

Koncerty v cizině zabraly převážně nějaké dva dny, angažmá na lodi bylo spojeno s půlročním odloučením od domova. Počítám, že k protagonistům mých fotografií, bezdomovcům, mě to nepřiblížilo. Na parníku jste sice zaměnili svůj domov za domov plovoucí, ale vše vám vynahradily nezapomenutelné zážitky, zvláštní příběhy a každodenní změny, někdy pěkné nervy. Zažít se dá opravdu hodně, lodní postřehy a exotiku té spousty navštívených zemí jsem si zapisoval do deníku. Neměl jsem patřičné technické vybavení, a proto jsem si bohužel nepřivezl portréty některých exotických tváří, které jsem tam potkal. Tak jsem psal a zjistil, že psaní je fajn. Cítil jsem rostoucí chuť napsat takový řekněme obrazově syrový příběh. Saxofonista a fotograf se nabízely jako příhodné hlavní postavy. Nakladatelství Odeon, v jehož literární soutěži se rukopis umístil na druhém místě, dílo vydalo jako svou publikaci. Příběh, který kdysi vznikl díky mořím, se jmenuje Hedvábná pěšina.

Vidíte nějakou naději pro tyto lidi a pro lidskou pospolitost na zemi vůbec?

Lze těžko odhadovat budoucí vývoj společnosti. A to nejen v boji s chudobou a sociálním vyloučením. Hodně záleží na tom, zda se podaří zvrátit nynější negativní trend.

APOŠTOL

alesdusa.cz

DRSŇÁK

OSAMĚLÝ NA LAVIČCE

MR. BW

SAMOTÁŘ

Nemají vaše obrazy religiózní kořeny? V křesťanství je často postava žebráka nebo zbídačeného poutníka převlekem světce nebo Krista…

Jedna moje fotografie má asi k tomu blízko. Je advent, plno lidí na Staroměstském náměstí si dopřávají hromady pokrmů u vysokých stolků u stánků - a najednou se mezi nimi zjeví úplně odlišná tvář; nazval jsem ho Apoštol - mačkal pod stolkem kůrku chleba. Vypadal jako smutný apoštol.

Jak vaše portréty vznikají po technické stránce?

Používám tělo Canon EOS 5D mark II, objektivy Canon EF 50 mm, a Canon EF 70-300 mm. Základem je bezztrátový formát RAW. Uchovává surová data přímo ze snímače fotoaparátu a umožňuje kvalitní editaci v počítači, například upravit špatně nastavenou expozici.

Finální podoba vašich snímků tedy vzniká při úpravách v počítači, kdy vytahujete tu konkrétní tvář z jejího okolí ve městě? Docela by mě zajímalo, jak by takový snímek vypadal bez úprav…

Pro tento styl portrétu jsou některé úpravy nutné, protože kolem obličeje musíte odstranit rušivé prvky: lidi, auta, domy, apod. V případě vousů a vlasů může být obtížné vytvořit dokonale přesný výběr. Převedu obraz na černobílý, upravím výřez, změním lokální kontrast a lokální ostrost. Většinou si vytvořím více verzí stejné fotografie. Důležitou roli hraje také světlo, dávám přednost přirozenému světlu před umělým, protože vypadá pravdivě. Jednou kdosi moudrý poznamenal: Nemůžete pořídit špatný obrázek a udělat z něj dobrý pomocí jakékoli techniky zpracování, včetně HDR. Držím se této zásady.

Kde je možné se s vaší tvorbou blíže seznámit? A jak získáváte diváckou odezvu?

Odezvu získávám převážně na fotoportálech: Flickr, Viewbug, Pinterest, Megapixel, Mypic, Unsplash. Pořádají tam i fotosoutěže, kde jsem získal nějaké první a druhé ceny. Portrét "Mr. B/W" zvítězil na Expressive Faces Photo Contest 2019, Viewbug.com mi z Ameriky poslal fotoaparát Nikon. Na domácí scéně mě hodnotí pouze diváci a pořadatelé výstav, což jsou převážně kavárny, mimo ně například kino Lucerna, Galerie Kamzík, Palác Akropolis, Rock Café, Stavovské divadlo, hotel A Plus, výstava fotografie "Modrooký muž" vyžádaná na Artexpo Autumn Rome, 2018 Řím... Tam hodnocení zatím byla pochvalná, bez výtek. Mám radost i z toho, že bylo prodáno už cca 120 portrétů.
Blíže se s mojí tvorbou můžete seznámit na webových stránkách: http://www.alesdusa.cz/
Na Flickru mám přes 300 fotek i jejich hodnocení: https://www.flickr.com/photos/hybe/

Mají lidé, které fotografujete, možnost se pak spatřit? Ukazujete jim vydařený snímek třeba na obrazovce vašeho digitálního fotoaparátu? Navštívil někdo z nich třeba někdy kavárnu, kde se jeho nebo její portrét vystavoval?

Pár lidem jsem sice ukázal jejich portrét a i jiné tváře na displeji fotoaparátu, abych si získal jejich důvěru, ale jinak si myslím, že nazvětšované obrazy nikdo z nich nemá šanci na výstavách spatřit, jednoduše proto, že do takových prostor nevstoupí.

Žena na tržišti, „Výrazný vzhled", Poustevník… To jsou jen některé z fotografií, které jste pořídil. Kde jste potkal třeba právě tyto tři úžasné lidi, jaké jsou jejich příběhy?

Ne všichni jsou ochotni hned se cizímu člověku svěřovat se svým utrpením, povídat mu o svém pádu až na dno. Možná tři, čtyři se rozpovídali. Francouzská bezdomovkyně, odhadem 65 let, v Praze žije už několik roků. Česky ale neumí ani slovo. Pohybuje se v prostoru mezi Petrským náměstím a Těšnovem, kde jsem se s ní občas potkával, byla milá, rozhovor s ní byl přátelský, ale také mi řekla, že je vdaná za vesmír, anebo že ji hledají agenti... Věřím, že stále ještě žije, dlouho jsem ji neviděl a naposledy mě překvapil její hodně zbědovaný stav.

"Ženu na tržišti" jsem objevil na Uhelném trhu. "Výrazný vzhled" sledoval na Staroměstském náměstí před Palácem Kinských kouzelníka a "Poustevník" seděl na lavičce u Hlavního nádraží. Žádný z nich mi o svém osudu nechtěl nic prozradit.

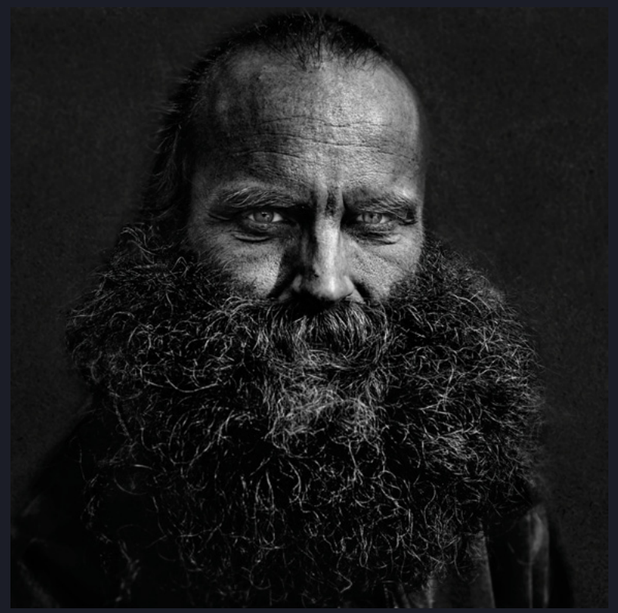
Co vás na fotografii nejvíce fascinuje?

Fotograf s vášní pro pořizování upřímných portrétů je nadšený, když potká vrásčitou tvář s úžasnou strukturou a někoho, kdo je záhadný a charismatický. A pokud má u sebe foťák, je i bláhově natěšený, napjatý, jestli mu blažený pocit, když tiskl spoušť, vydrží i před monitorem počítače. Lidská tvář je pravděpodobně jeden z nejzajímavějších fenoménů.

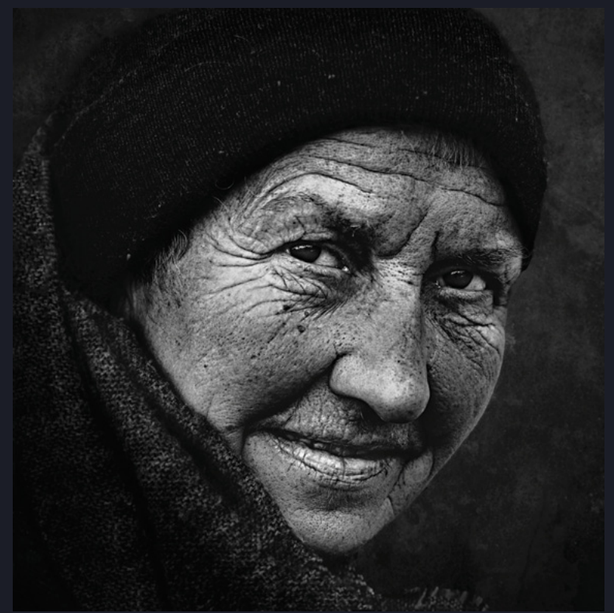
TOMÁŠ VANĚK

ŽENA NA TRŽIŠTI

VÝRAZNÝ VZHLED



POUSTEVNÍK



FRENCH HOMELESS

ROSTISLAV COLLER

„Milovat je jako říkat: je nádherné, že existuješ.“

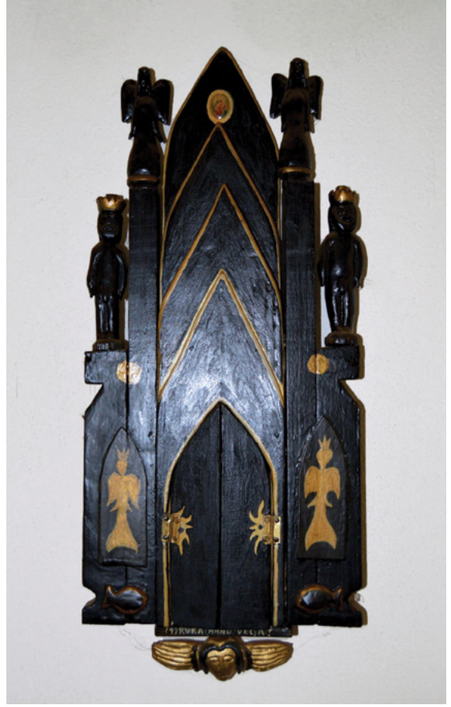
Rosťa se narodil 25. února 1968 ve Varnsdorfu. Vyrůstal v Rumburku, po rozvodu rodičů bydlel v Mělníku. Jako dítě navštěvoval hudební a zejména výtvarné oddělení Lidové školy umění (dnešní ZUŠ). V roce 1986 se odstěhoval do Kralup nad Vltavou, kde žije dodnes. Rosťu trápí celý život psychické obtíže, kvůli kterým je od roku 1992 v invalidním důchodu. Po šťastném setkání s arteterapií ve Fokusu Praha se v roce 1993 stal členem umělecké skupiny Extraart. S ní se Rosťa zúčastnil řady výstav v Česku, ale i v Nizozemí, Irsku a Rakousku. Jeho sošky jsou také součástí uměleckých sbírek řady významných osobností české kultury (např. Medy Mládkové, Milana Knížáka, Lucie Bílé aj.).

Témata Rosťových obrazů se týkají hlubin nevědomí a prenatálního života. Jeho sochařské dílo tvoří objekty figurativní i abstraktní. Mají blízko k šamanskému umění přírodních národů.

Materiál na sošky tvoří nálezy původně určené ke spálení. Kamenné sošky jsou z vápencovo-pískovcové opuky z těžební jeskyně, kterou pro sebe objevil v Liběchovsku u Mělníka. Jak sám autor prozradil, více než technická dokonalost je u jeho objektů vždy důležitý celkový výsledný dojem. Obecně se řadí k uměleckému stylu Art Brut. On sám nazývá svůj styl Xyloglyptika. Rostia je hluboce věřící. Svoje dílo považuje od 2013 za uzavřené. Přeje si, aby jeho obrazy a sošky byly v budoucnu uchovány u někoho, kdo je bude mít rád a bude jim rozumět.

VĚRA DUMKOVÁ

ROSTISLAV COLLER



Adi Hasanbašić

V Praze žije od roku 2016 a v současné době pracuje jako case manager v CDZ Praha 8. Vzděláním psycholog, sociální a kulturní antropolog a Gestalt psychoterapeut Adi Hasanbašić se kromě slyšení hlasů a neobvyklých zkušeností (viz rozhovor v Na scestí 1) často zamýšlí také nad významem osobního příběhu pro každého člověka. Zeptali jsme se ho na jeho vlastní příběh.

Do nějaké chvíle jsem měl velmi šťastné dětství. Byl jsem jedináček, chodil jsem do školky, měl jsem kamarády, milující rodiče a prarodiče, se kterými jsem jezdil na výlety k moři, a spoustu hraček. Pak ale vypukla válka na Balkáně, která byla nejhorší v Bosně a to obzvlášť v Sarajevu. Můj otec byl policajt a pracoval jako šéf nějakého oddělení. Jednoho dne ho přišel varovat kolega z jiné etnické skupiny, který mu prostě řekl: "Hele, jestli odtud tedka neodejdeš, pryč z tohohle bytu a z tohohle města, my tě prostě zabijeme." Bylo mi 6 let. Otec řekl mně a matce: "Jdeme do auta a jedeme pryč." Neměli jsme ani čas sbalit si nějaké věci. Nevěděli jsme, kam jedeme.

Tak vznikla díra v mém životním narativu, v mém příběhu, říkám tomu diskontinuita. Pracuji s lidmi, kteří v životě zažili něco podobného, jako psychoterapeut. Během výcviku, kdy jsem sám procházel terapií, jsem si uvědomil, že je to mé životní trauma. Čas po nuceném odchodu z domova byl strašný. Myslím si, že jsem na hodně věcí tehdy zapomněl, asi bych se s nimi nevyrovnal. I když mi rodiče logicky vysvětlovali, proč to je, nemohl jsem to pochopit. Pořád si pamatuju ty tělesné pocity - zahlcení, zmatek a velká nejistota.

Pak jsme se hodněkrát stěhovali, často v rámci Balkánu, ale i jinde. Jeden čas jsme žili v Rakousku, více méně bez peněz. Neuměl jsem německy, byl jsem něco jako uprchlík a necítil jsem se vítán. Těch stěhování byla spousta. V rámci města, čtvrti, mezi městy, státy.

Na základní školu jsem chodil asi rok v Zenici, městě v Bosně. Kvůli stěhování jsem tehdy neměl kamarády, ale tam jsem se skamarádil s jedním klukem, se kterým jsem si rozuměl. Trávili jsme spolu hodně času, jenže on se potom odstěhoval do úplně jiného města a myslím, že dokonce i do jiné země. Tehdy jsem zažil další neobvyklou zkušenost, ne obecnou, jakou je válka. Na místě, kde jsme si často s kamarádem hráli, ale už víc než měsíc od chvíle, kdy odjel, jsem ho jednou zcela jasně viděl stát v jeho šedivém "skafandru", který vždycky nosil. Šel jsem zrovna ze školy a on tam stál. V ten moment jsem tomu nerozuměl, bylo to pro mě strašné, ale pak už se to nikdy nezopakovalo. Přestal jsem tomu momentu věnovat pozornost, ale teď se mi ta chvíle občas vybaví. I když to bylo v tom momentě strašné, zpětně tomu rozumím tak, že mi chyběl, a proto se mi ukázal.

Měl jsem ještě jeden zvláštní zážitek, který mě hodně znepokojoval. Během války můj otec bojoval, takže jsem ho neviděl třeba rok, nebo někdy půl roku a potom přišel. Pak jsem ho neviděl zase rok, takže on v mém životě během války skoro nebyl. Otcovskou figurou byl spíš můj dědeček, který byl stále se mnou, hrál si se mnou nebo mi pomáhal. Byl takový můj náhradní tatínek. Jednou jsme si jako děti hrály na ulici. V mé kultuře se říká, že bychom si neměly hrát s jídlem, protože jídlo je něco svatého. Musí se to respektovat a obzvlášť to bylo zdůrazněné během války, ve které jídlo vůbec nebylo. Na té ulici, kde jsme si hrály, byl takový otevřený pytel a v něm byl hrách. A my děti jsme spontánně začaly po tom hrachu skákat. Bylo to takové zábavné a veselé. A v tom momentě, kdy jsem to udělal, začal jsem intenzivně cítit, že se něco špatného stalo nebo se děje, byl to fakt intenzivní prožitek, který si pamatuji i teď. A když jsem se vrátil domů, tak jsem zjistil, že mi dědeček zemřel, a to vlastně v tom momentě, kdy jsem to cítil.

Kvůli těmto zkušenostem se mi pořád děje, že se bojím mít něco hodně rád, abych o to nepřišel. A to je ta otázka domova. Od doby, co jsem jako dítě ztratil domov, jsem se prostě vždycky bál, když se mi něco líbí, to používat a užívat si to. Když mám něco moc rád, obávám se, že o to přijdu. A to je moje zranitelnost.

Ve své osobní psychoterapii jsem to zpracoval, teď to tak není. Snažím se užívat života, jak je to jen možné, a být příkladem pro miminko, narodila se mi teď dcera Ajša. Nechci, aby miminko podědilo nějaká témata, která jsou moje. Aby moje obavy, nejistoty, nebo nějaké trauma nezdědilo moje dítě a pak je muselo zpracovávat. Snažím se to nějak pozastavit a ukázat tomu dítěti, že má svůj život, a že ho může žít a psát svůj příběh a ne můj, nebo příběh rodiny. Jako terapeut nebo psycholog jsem si vědom, že hodně témat dědíme od našich rodičů a prarodičů. Fyzický domov, to je jediná věc, kterou ještě nemám úplně jasnou, protože podmínky jsou, že bych si mohl nějakým způsobem pořídit, nebo vzít hypotéku tady v Praze, anebo se prostě vrátit do Sarajeva a tam žít. Já jsem stále otevřený tomu, že se můžu přestěhovat do Holandska za prací, mám tam známé v profesní oblasti. Mohl bych pracovat v angličtině, v rámci Hearing voices nebo jako psychoterapeut, stejně tak i v Berlíně, mohli bychom se s manželkou přestěhovat kamkoliv.

Takže je v tom na jednu stranu taková svoboda a objevování věcí, zkušenost, pohyb a tak, a na druhou stranu to, co nemám, je ukotvení, nebo budování nějakého svého prostředí. Já bych chtěl, aby moje dítě mělo obojí. To znamená, že by mělo nějakou kotvu, něco co může nazvat „to je moje: můj domov, moje zahrada, moje auto, moje něco, moje město," ale z toho bezpečného prostředí, aby moje dcera mohla jezdit a jít kamkoliv a podvědomě aby věděla, že se vždycky k tomu může vrátit, což jsem já neměl.

Lidé, kteří zažijí poprvé nějaký neobvyklý, extrémní stav, třeba stav vědomí, kterému se v rámci psychiatrie říká psychóza, se snaží vrátit do původního života, a snaží se pokračovat, žít svůj život, jako by se to vůbec nestalo. To většinou, z mé zkušenosti, prostě nejde.

Říkám to všechno, protože si myslím, že v rámci péče o duševní zdraví, v rámci nějakého kolektivu interdisciplinárního týmu, by se podle mého názoru mělo mluvit i o osobních zkušenostech každého pracovníka. Jeden už v roli peera je, jak já to vidím, proto, aby podpořil kolektiv k tomu, aby každý mluvil i o svém osobním příběhu. Třeba o tom, že každý z nás byl někdy zraněný. Třeba když se rozvedl nebo ho opustila holka nebo kluk. Protože my tím pádem tu zraněnost můžeme poznat a můžeme jí rozumět i u našich klientů a soucítit s nimi. A můžeme tu zranitelnost tak normalizovat a můžeme taky vědět, jakým způsobem ovlivňuje náš život. Stejně tak je důležité mluvit i o nejistotách. Protože možná ten člověk, který má nějakou diagnózu, to zažívá mnohem víc, ale známe to prostě všichni.

Mne vždycky zajímalo, jak to mají jiní lidé. A proto jsem vděčný, že i v rámci mé práce v CDZku, že třeba nás někdo pustí dál a dovolí nám, abychom přišli do jeho nebo jejího bytu, případně i do jeho nebo jejího životního příběhu. Myslím si, že máme privilegium znát životní příběh našich klientů, protože každý tě nepustí do svého životního příběhu nebo do svého soukromého prostoru.

Co mám společného s lidmi, kteří zažili něco extrémního, neobvyklého, jako je třeba hospitalizace, je v mém případě neplánovaná ztráta domova, najednou extrémní pozastavení života a ta životní diskontinuita. Věřím tomu, že píšu také nějaký svůj životní příběh. Ano, nemohl jsem ovlivnit to, co se mi stalo ve válce, ale můžu ovlivnit to, jak tomu rozumím, nebo jaké poučení si z toho beru. Ta zkušenost mi pomáhá v práci, pomáhá mi rozumět tomu, co znamená trauma. Velmi dobře rozumím i tomu, co znamená být bez přístřeší, nebo co znamená být hladový.

A většinou se stává, že lidé, kteří zažijí poprvé nějaký neobvyklý, extrémní stav, třeba stav vědomí, kterému se v rámci psychiatrie říká psychóza, se snaží vrátit do původního života, a snaží se pokračovat, žít svůj život, jako by se to vůbec nestalo. To většinou, z mé zkušenosti, a i literatura o tom mluví, prostě nejde.

Mezera mezi minulým životem a budoucností je strašidelná, neznámá, temná a nejasná, zatímco minulost je jasná. Víme, že nemůžeme pokračovat v tom životě, jaký jsme žili v minulosti, ale nevíme, co nás čeká v budoucnosti. Tak člověk může být v nějakém vakuu a neví kudy kam. Může být tím pádem zmatený, nejistý, příliš citlivý, vyloučený společností. Vyloučený v tom smyslu, že přijde třeba o kamarády, nebo přijde o sociální síť a nemá novou. Ta sociální síť už pokračovala někam jinam bez něho, a ten člověk se jen těžko může připojit.

Většinou se říká, že se nacházejí v takové situaci lidé, kteří mají psychiatrickou zkušenost. O co jde v rámci hnutí Slyšení hlasů, nebo jak tomu rozumím z terapeutického úhlu pohledu, je to, že je potřeba, aby tento člověk zase našel nějakou kontinuitu svého života. Aby začal psát nějaký nový životní narativ, který zahrnuje jak budoucnost, to znamená, co on si přeje do budoucna, a zahrnuje zároveň i minulost. To znamená, ok, něco se mi stalo, změnilo to můj život, nemůžu žít život, jak jsem ho žil dosud, tak dobrá, zkusím pokračovat ve svém životě a zároveň integrovat tu minulost, která mi dává nějaký smysl a patří ke mně také. Abych to propojil v jeden celek, v jednu kontinuitu, v jednu dimenzi.

PŘEPIS: KATEŘINA MÁLKOVÁ
ÚPRAVA TEXTU: TOMÁŠ VANĚK, MICHAL KAŠPAR

Hypotéza

Před 10 lety jsem onemocněl schizofrenií, začal brát prášky a pobírat důchod na hlavu. Nemocná duše a její drastická léčba mě proměnila v ležící nestvůru, která si o sobě myslí, že je bohem a snaží se udusit neustále zvyšovanou denní dávkou cigaret. Díky intenzivní terapii s mou psycholožkou a partnerkou, což není jedna a tatáž osoba, se mi však podařilo mnoho věcí vyřešit, až jsem nakonec přestal věřit na nemoc samotnou a začal věřit sobě. Pokud něco jako duševní nemoc existuje, já to už ze zkušenosti neznám. Mým posledním spojením s touto oblastí je má práce. Bludy? Falešná přesvědčení? Ano, znám. Drtivé smutky? Ano, sem s nimi. Nemístné melancholie? Všechno to prožívám a nenechám si to vzít, ale je to jako vypít prošlý kefír, kterému nic nebylo.

Schizofrenie sice možná neexistuje, ale to neznamená, že se z ní můžete svévolně vyléčit, řekl by možná osvícený psychiatr. Paradox, ze kterého není cesty ven. Já však skutečně pomalu zapomínám, a až se mi to povede úplně, budu zdravý.

TOMÁŠ VANĚK

DŘEVOŘEZBA MASKY ***ROSTISLAV COLLER***

Ester Brandejsová
Nadějné vyhlídky

„Miluju staré stromy v parku Psychiatrické nemocnice v Bohnicích...“

„My vyšli jsme a viděli zas hvězdy...“

(Dante, Peklo)

POLARITY

Zakusit
peklo i ráj
a vrátit se zpátky na zem
s pokojně vědoucím
úsměvem na rtech...

Probouzet
sebe i svět
statečně jedno ve druhém
k trýzním i slastem
libovolného dne -

- a věřit
v blankytné skutečnosti
neotřesitelně jsoucí
třebas jim nikdo nedal
pozemské jméno...

JDI TMOU

(inspirováno písní Edith Piaf „Il Pleut")

Jdi tmou
když padá déšť jak zrezlý drát
plát smutku přiklápí tvůj hrad
a horký tér kane z tvých vrat
Jdi tmou
když prach už pokryl tvoje sny
po břehu plazíš se ne ty
a bláto vlézá za nehty
Jdi tmou
tam kde tě čeká propast tvá
tma už tě stejně dávno zná
tma není ta zlá

V lednu přilétnou slavíci spíš
než by ztrápená nenašla skrýš
láska tvá
Jdi tmou
někde se jiskra rozsvítí
vždyť všichni nejsou prevíti
tak proč se chytáš do sítí
jdi tmou

Když cítíš se jak zpráskaný
a svět se hemží maskami
a půlnoc z věže odbíjí
ty nesmíš se bát
Když muž stojící na mostě
co skáče aspoň po šesté
má podobu tvou
ty nesmíš to vzdát –

Jdi tmou…

Tmou kráčej dokud nedojdeš
a potichu šeptej si kéž
smím jít dál
Jdi tmou
kde v srdcích láska vyvěrá
tvá duše málem ztemnělá
světlem se zbarví doběla
jdi tmou

ESTER BRANDEJSOVÁ

MALBA ***ROSTISLAV COLLER***

Kapela

Kapela Studený vykřičník vyhrála každou cenu, kterou jen mohla, i když ji nikdo neposlouchal. Každý znal jména jejích nejznámějších písniček, ale nikdo je nedokázal zazpívat. Na koncerty kapely nikdo nechodil, i když byl každý koncert vyprodaný dny po tom, co se lístky objevily na trhu. Okolo kapely Studený vykřičník poletovalo mnoho velkých otazníků.

Frontman kapely neuměl pořádně zpívat a kytarista hrál na svůj nástroj jen několik krátkých let. Pianista zas trávil veškerý volný čas hraním na flétnu, která se do písniček Studeného vykřičníků naprosto nehodila. Kapela platila několika tanečníkům, kteří se dokázali tak nanejvýš vrtět do rytmu.

Kapela Studený vykřičník byla nepochopitelný fenomén. Hrála pro nikoho, přesto vyhrávala platinové desky, jako by se nechumelilo. A nikdo nevěděl, proč je tomu tak. Ve světě populární hudby holt bylo možné cokoliv.

Duha

Na létajícím stroji jsme doplachtili až k duze a ochutnali všechna tajemství, která se v ní skrývala.

Létající stroj ovládala naše matka. Pilotovala ho, jako kdyby se sama narodila s křídly.
Když jsme nestopovali duhy, létali jsme na dlouhé dovolené do dalekých krajů. Vždy bylo kam se podívat.

Hlavním technikem byl můj otec. Věděl, jak se starat o stroj, jako by šlo o jeho vlastní dítě.
Chytili jsme více duh než kterákoliv jiná rodina. Lákaly nás chutě, které se v nich skrývaly.
Poslední slovo měla vždy ta nejmladší. Její mysl byla o dekády starší, než byl její opravdový věk.

Až příště uvidíte někde duhu, buďte si jisti, že naše rodina je na cestě.

Slovo

Trhám stránky, na kterých se nachází mé jméno. Snažím se dostat pryč z hotového textu, ale nedaří se mi docílit toho, abych vyšel ven. Je to jako bych byl zaklet do písmen a slov. A nemohl opustit slovo, které je mým jménem. Dokonce ho ani nedokážu vyslovit.
Byl jsem zaklet.

Křičím oplzlosti na autora, který se mezitím pustil do popisování jiných postav a na mě zapomněl. Když dotrhám stránky, na nichž jsem se nacházel, pokusím se vpít do dalších stránek, ale nezjistím, jak to udělat.
Byl jsem zaklet.

Řvu bolestí. Mám toho dost a nevidím cestu ven. Autor na mě zapomněl a čtenář mi nedokáže pomoci. Najde roztrhané stránky a jméno, které nedokáže vyslovit.
Byl jsem zaklet. A zakletí je navždy.

Vězení

Slyším její křídla a vím, že mi nese potravu. Podívám se dolů, ale závrať mě donutí vrátit pohled do malé místnosti, která se stala mým domovem. A pak už je tady u mě, někde nahoře, a podává mi něco, čeho bych se před měsícem ani nedotkl. Ale teď se do toho hladově pouštím a nepřemýšlím, co to je, a kde to našla. Některé otázky přestanou být důležité.

Jak dojím, tak vyskočí z místnosti a rozevře křídla. Plachtí ve větru a míří bůh ví kam. A mě čeká další den, kdy budu přemýšlet, jak skončí můj pobyt v tomto vysokém vězení. Více jak jednou mě napadne, že bych měl konečně skočit a se vším skoncovat. Není to myšlenka, která by se mi úplně hnusila. Skok a pak chvíle plachtění, než bych dorazil dolů a zapomněl na vše, co mě za tento život potkalo.

Někdy, když se vrátí, a lehá si vedle mě, se jí ptám, proč mě unesla. A pak se zeptám, co se mnou zamýšlí. Ale ona nemluví jazykem, kterému bych rozuměl. A sama nerozumí lidským slovům, jež používám já. Je mezi námi bariéra, kterou není jak překročit. A tak její pohnutky zůstávají skryté.

Ležím na zemi a pomalu usínám. Přitulí se ke mně a mně to nevadí jako kdysi. Jsem rád za teplo, jež sálá z jejího těla…

PAVEL OULÍK

Báseň července

Vytvořme chrám
pro lidi bez jistot
co brousí zuby
protože nic nemůžou
bolí je duše
a snaží se žít
se sebou samými
modlitby a půst
jsou jako ozvěna
lepšího světa
kde budeme
žít pospolu
v krásné krajině
kde vstávají orli

DAVID AŠENBRYL

Co zanechat

Co zanechat, co nechat odejít
Co odezní, to raději nesoudit
Nesourodý kámen v myšlenkách
Zarputilá tvář novotvaru
Novověk na obzoru
Nový věk? Nové myšlenky,
které házím přes palubu
Nemám na ně čas
Zmatek svírá žezlo
V podvědomí dítěte
Jež jako dospělý
Odvrací svou tvář

KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ

© COPYRIGHT NA SCESTÍ #5 / 2021

Redakční tým: Pavel Oulík, Tomáš Vaněk, Josef Gabriel, Klára Věžníková, Michal Kašpar, Kateřina Málková, Jakub Herzán, Ondřej Rubeš, Jiří Krupička, Tereza Saxlová, Věra Dumková.
Grafika a layout: Alžběta Širůčková
Kontakt: kontakt@offtheroad.cz
www.offtheroad.cz

ČASOPIS VZNIKL S PODPOROU
MAGISTRÁTU HLAVNÍHO MĚSTA PRAHA

Off the road

web pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

www.**offtheroad**.cz

Na scesti magazín

#5 / 2021